

TeenMentalHealth Speaks...

depression

Feeling Signaling
Thinking Behaving

MAJOR DEPRESSIVE EPISODE

Dysthymic Disorder

STIGMA SUPPORT SYSTEM

Genetics Exercise Relaxation
CLINICAL DEPRESSION

Genetics Exercise Relaxation

COPING

Thinking School Counselor

Library Internet

Sleep Stress

Internet Coping

Healthy Relationships

Internet Coping

Help Box

Medication Breathing

Perceiving/Sensing

Alcohol and Drugs

Trauma

Suicide

Serotonin Specific

Reuptake Inhibitors

(SSRIs)

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Psychotherapy

Felling

Disorder Living/Residing
Cognitive Behavior Therapy
School Counselor Relaxation Genetics
Dialectical Behavior Therapy
Relationships Coping
Relationships Coping
Genetics Internet Healthy Relationships
Exercise Coping
Coping Internet Thinking
Behaving School Counselor
Feeling Listen Thinking
Listen Relaxation
Exercise Genetics Persistent Depressive
Stress Coping Nurse Listen
Nurse Listen Psychotherapy
Disorder Feeling Signaling
Behaving Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Feeling Listen Thinking
Thinking Coping
Psychotherapy
Dysthymic Disorder
Interpersonal Therapy (IPT)
Genetics Exercise Relaxation Coping
Library Internet

Machine Translated by Google

क्रेडिट्स

प्रकल्प संचालक आणि लेखक

डॉ. स्टॅन कुचर, एमडी, एफआरसीपीसी
आयडब्ल्यूके हेल्थ सेटरमधील किशोरवयीन
मानसिक आरोग्यासाठी सन लाइफ फायनान्शियल
चे अर

अंशतः योगदान दिले

व्हेनेसा ब्रूस, एमए
डॉ. सेलेन एचेस, एमडी, एफआरसीपीसी

अंतिम आढावा

डॉ. सेलेन एचेस, एमडी, एफआरसीपीसी
फर्तेन अलशाङ्काली, बीएससी., एमए
डॉ. स्टॅन कुचर, एमडी, एफआरसीपीसी

कुठे?

प्रिंटमध्ये Amazon.com

ऑनलाईन Teenmentalhealth.org

किशोरवयीन मानसिक

हेल्थऑर्ग

अनुसरण करा: @T MentalHealth

सर्फः टीनमेंटलहेल्थ.ऑर्ग

गप्पा: info@teenmentalhealth.org

आवडले: fb.com/teenmentalhealth.org

पहा: youtube.com/teenmentalhealth1

टीनमेंटलहेल्थ स्पीक्स... हे काही प्रमाणात

शक्य झाले आहे



© ही सामग्री TeenMentalHealth.org कडे कॉपीराइट आहे. ही सामग्री बदलता, सुधारित किंवा विक्रात येत नाही. किशोरवयीन मुले आणि पालक हे साहित्य त्याच्या स्वतःच्या उद्देशांसाठी वापरू शकतात. आरोग्य सेवा पुरवण्यासाठी आरोग्य सेवा प्रदात्यांचे हे साहित्य वापरण्याचे स्वागत आहे. शिक्षकांचे स्वागत आहे.

या साहित्याचा वापर अध्यापनासाठी किंवा तत्सम उद्देशांसाठी करण्यासाठी. वर वर्षन केलेल्या व्यतिरिक्त, या साहित्याच्या इतर उपयोगांबद्दलचे प्रश्न info@teenmentalhealth.org वर पाठवता येतील.

डिझाइन आणि सचित्र



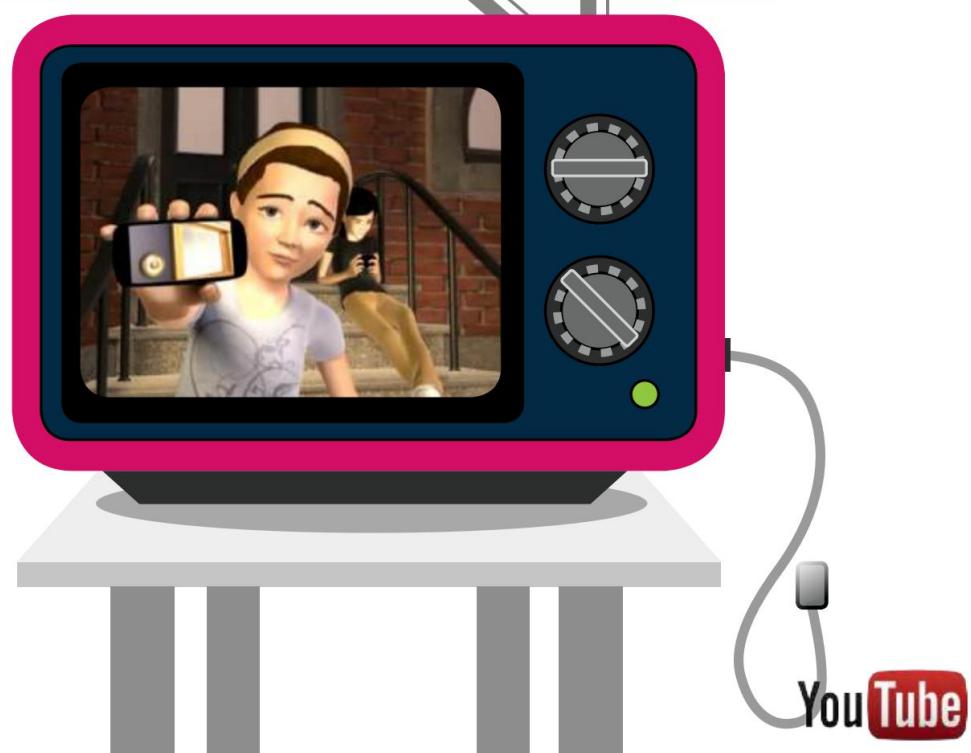
आम्ही . आम्हाला . ते

@आम्ही_युजधेमइंक

हॅलो@weusthem.com

Magazine

एलीची नैराश्य
चॅनेल: टीनमेंटलहेल्थ १



टीओसी

६ मानसिक आरोग्य का महत्त्वाचे आहे?

८ मेंदू कसा काम करतो?

१० नैराश्य म्हणजे काय?

१६ नैराश्य कशामुळे येते?

१७ नैराश्य कोणाला येते?

१८ नैराश्यावर कसा उपचार केला जातो?

१९ चांगली आधार प्रणाली असणे

एकूण मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी टिप्स

२३ कलंक हाताळणे

२४ नैराश्याचा सामना करणाऱ्या व्यक्तीला मदत करणे

डॉ. कुचर यांच्या डेस्कवरून

खूप काही एक्सप्लोर करायचे आहे, खूप काही शिकायचे आहे. हे सर्व कधीकधी उत्साहवर्धक, आव्हानात्मक, भीतीदायक, वेदनादायक किंवा काहीही असू शकते. यश मिळेल आणि अपयगही येईल. असे काही वेळा येतील पौगंडावस्था हा आखुंखाबीकाणाष्टक्रोमांचक काळ आहे. करण्यासारखे खूप काही आहे, पुन्हा विचार करा आणि म्हणा, "काश मी ते केले नसते किंवा म्हटले नसते" आणि असे काही वेळा येतील जेव्हा आपण मागे वळून म्हणतो, "मला असे वाटते की ते करणे किंवा म्हणणे योग्य होते".

आपण आयुष्याच्या या काळाकडे भावनिक, सामाजिक आणि विचारशील विकासाची संधी म्हणून पाहू शकतो आणि अनेक सकारात्मक गोष्टी पाहू शकतो. दुर्दैवाने, माझ्या मते, किशोरावस्थेबद्दल नकारात्मक दृष्टिकोनातून विचार करण्याची सामाजिक प्रवृत्ती आहे. आणि, मी अशा प्रकारच्या नकारात्मक कथा ऐकून थोडा कंटाळलो आहे. सकारात्मक कथा कुठे आहेत?

याचा अर्थ असा नाही की किशोरांना संघर्ष करावा लागत नाही. तसेच याचा अर्थ असा नाही की किशोरांना ज्या सामाजिक, वैयक्तिक, शैक्षणिक आव्हानांना तोंड द्यावे लागते ते प्रौढांनाही तोंड द्यावे लागत नाही! प्रत्येकाला काही ना काही आव्हाने असतात. किशोरावस्थेत वाढण्याचा एक भाग म्हणजे जीवनातील आव्हानांवर यशस्वीरित्या मात कशी करायची हे शिकणे.

किशोरावस्थेच्या या आनंद आणि दुःखांमध्ये हे वास्तव गुंतलेले आहे की त्या काळात काही सर्वात चिंताजनक आजार उद्भवतात. त्यामध्ये अशा गोष्टींचा समावेश आहे: नैराश्य; पॅनिक डिसऑर्डर; स्किङ्झोफ्रेनिया; इ. इगचा गैरवापर आणि अगदी इगचा गैरवापर ही इतर आव्हाने आहेत जी उद्भवतात. ओळखल्याशिवाय आणि उपचार न केल्यास त्याचे किशोरावस्थेत आणि येणाऱ्या प्रौढत्वावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात.

चांगली बातमी अशी आहे की, मानसिक विकारांच्या आव्हानांना तोंड देणाऱ्या किशोरांना आणि कुटुंबांना मदत करण्यासाठी आपल्याकडे अनेक प्रभावी आणि सकारात्मक मार्ग आहेत. याचा अर्थ असा नाही की किशोरवयीन जीवनातील नेहमीचे चढ-उतार निघून जातील.

ही मासिके तुम्हाला आणि तुमच्या कुटुंबियांना पौगंडावस्थेतील काही सर्वात सामान्य वैद्यकीय आजारांबद्दल - मानसिक विकारांबद्दल जाणून घेण्यास मदत करतील. मला आशा आहे की हे तुम्हाला आणि तुमच्या कुटुंबाला हे काय आहेत, ते कसे ओळखावे आणि तुम्ही आणि तुमचे कुटुंब काय मदत करू शकता हे चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास मदत करेल.





TRANSITIONS



Amazon.com आणि Apple iBookStore वर उपलब्ध आहे. हे अॅप Apple App Store आणि
ऑनलाईन डाउनलोड करण्यासाठी मोफत आहे: teenmentalhealth.org/resources/entries/transitions

? का

मानसिक आरोग्य महत्वाचे आहे



एंटल हेल्थ म्हणजे तुमच्या मैंदूचे आरोग्य. तुमच्या डोक्यात काय चालले आहे तेच ते आहे. तुमचे मानसिक आरोग्य तुमच्या आयुष्याच्या प्रत्येक पैलूवर परिणाम करते, ज्यामध्ये तुमचे शाळेय कामगिरी, तुमचे शारीरिक आरोग्य, तुमच्या भावना, तुमचा

स्वाभिमान आणि इतर लोकांनी असलेले तुमचे संबंध यांचा समावेश आहे. चांगले मानसिक आरोग्य असल्यास तुम्हाला तांगतणावाचा सामना करणे आणि तुमचे जीवन तुम्हाला हवे तसे जगणे सोपे होते. तुमच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे खरोखर महत्वाचे आहे.

किशोरावस्थेत अनेकांना मानसिक आरोग्य समस्या येतात.

मानसिक आरोग्य समस्या तेव्हा येतात जेव्हा तुमच्या मैंदूचा योग्यरित्या काम करण्यास अडचण येते. सहसा, जेव्हा तुम्ही एखाद्या कठीन परिस्थितीत असता तेव्हा असे घडते, जसे की तुमचे पालक घटस्फोट घेत असतील किंवा तुमच्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु झाला असेल. जेव्हा असे घडते तेव्हा तुम्हाला एखाद्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीकडून (जसे की कुटुंबातील सदस्य, शिक्षक किंवा शेजारी) किंवा सल्लागाराकडून काही अतिरिक्त मदतीची आवश्यकता असू शकते. तथापि, कठीकधी आपले मैंदू कोणत्याही स्पष्ट

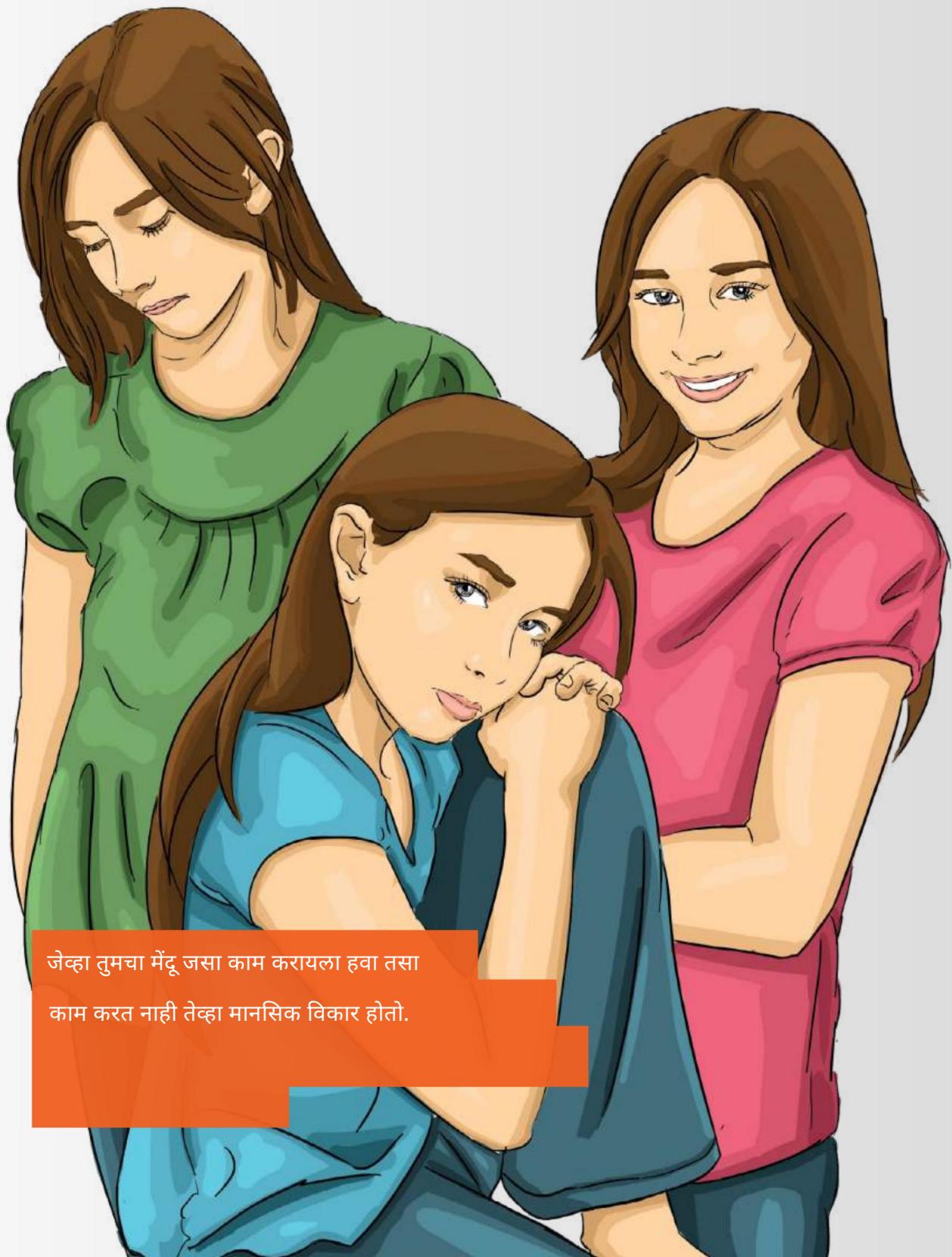
कारणाशिवाय नेहमीपेक्षा वेगळ्या पद्धतीने काम करू शकतात, ज्यामुळे आपल्याला समस्या निर्माण होतात. उदाहरणार्थ,

ते आपल्याला नेहमीच दुःखी करू शकतात किंवा कोणताही धोका नसतानाही चिंताग्रस्त करू शकतात. जेव्हा हे घडते तेव्हा ते मानसिक विकार मानले जाते.

जेव्हा तुमचा मैंदू जसा काम करायला हवा तसा काम करत नाही तेव्हा मानसिक विकार होतो. आपण खूप निराश, खूप चिंताग्रस्त किंवा खूप विचलित होण्याच्या पद्धतीत अडकतो. कठीकधी हे नमुने आपल्या मैंदूच्या काम करण्याच्या पद्धतीतही बदल करू शकतात. मानसिक आरोग्याचा तुमच्या जीवनाच्या सर्व पैलूवर कसा परिणाम होतो, तसेच मानसिक विकार देखील होतात. मानसिक विकारामुळे तुम्हाला शाळेत चांगले काम करणे, तुमच्या मित्रांसोबत आणि कुटुंबांनी जुळवून घेणे आणि शारीरिकदृष्ट्या निरोगी राहणे कठीण होऊ शकते. त्यामुळे तुमचे जीवन तुम्हाला हवे तसे जगणे कठीण होते. मानसिक विकार असलेले काही लोक या समस्येचा सामना करण्यासाठी ड्राज आणि अल्कोहोलचा वापर करू शकतात आणि इतर लोक स्वतःला दुखवू शकतात किंवा आत्महत्या हा उपाय मानू शकतात.

समस्या लक्षात येताच मदत घ्या.

तुम्हाला मदत करणारे बरेच लोक आहेत. मानसिक विकारांवर लवकर उपचार केल्याने तुम्हाला लगेच मदत होतेच, पण तुम्हाला मिळणारी मदत आयुष्यभर टिकू शकते.



जेव्हा तुमचा मेंदू जसा काम करायला हवा तसा

काम करत नाही तेव्हा मानसिक विकार होतो.

? कसे

मेंदू काम करतो.

एखाद्याला मानसिक विकार झाल्यावर मेंदू कसा बदलतो हे समजून घेण्यासाठी, तो सहसा कसा कार्य करतो हे आपल्याला माहित असणे आवश्यक आहे.

मेंदूमध्ये 6 वेगवेगळी परंतु पूर्णपणे जोडलेली कार्ये आहेत:

१ विचार करत आहे
तुम्ही माहिती कशी साठवता आणि प्रक्रिया करता याची जबाबदारी तुमच्या मेंदूवर असते, मग ती गणिताची समस्या सोडवणे असो, जेवण पॅक करायचे लक्षात ठेवणे असो, वर्गात लक्ष केंद्रित करणे असो किंवा या आठवड्याच्या शेवटी तुम्ही काय करणार आहात याचे नियोजन असो.

२ भावना
तुमच्या मेंदू तुम्हाला कोणत्याही वेळी कसे वाटते आणि तुम्ही कसे आहात हे देखील नियंत्रित करतो त्या भावना इतरांना व्यक्त करा.

३ समजणे/सेन्सिंग
तुमच्या आजूबाजूला काय चालले आहे याकडे लक्ष देण्याची जबाबदारी तुमच्या मेंदूवर आहे. ते तुमच्या इंद्रियांमधून - दृष्टी, वास, ध्वनी, चव आणि स्पर्श - माहितीचा अर्थ लाळूस हे करते. तुम्ही तुमच्या मेंदूने पाहता, डोळ्यांनी नाही!

४ शारीरिक
तुमचा मेंदू तुमचे शरीर कसे हालचाल करते आणि कसे प्रतिक्रिया देते हे नियंत्रित करते - स्पष्ट गोर्टीवरून, जसे की तुमचे हात हलवता येणे, ज्या गोर्टीचा तुम्ही विचारही करत नाही, जसे की श्वास घेणे किंवा अन्न पचवणे.

५ वागणे
तुमचा मेंदू तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांशी कसा संवाद साधतो हे नियंत्रित करतो आणि तुमच्या वातावरण. वेगवेगळ्या परिस्थितीत काय करावे किंवा काय बोलावे हे तुमचा मेंदूच सांगतो.

६ सिनलिंग
तुमचा मेंदू धोक्यापासून तुमचे रक्षण करण्यात देखील महत्वाची भूमिका बजावतो. तो ठेवतो तुमच्या इंद्रियांमधून येणाऱ्या माहितीचा मागोवा य्या जेणेकरून तुम्ही अडचणीत असाल याची तुम्हाला जाणीव होईल, जसे की तुम्ही गरम चुलीला स्पर्श केला आणि लगेच तुमचा हात बाजूला केला तर. तुमच्या मेंदूनेच तुम्हाला गंभीरपणे भाजण्यापासून रोखले!

शोधा://

किशोरवयीन मेंदूबदल अधिक जाणून घेण्यासाठी, तपासा:
teenmentalhealth.org/understanding-mental-health/the-teen-brain आणि
youtu.be/EGdIpawI3rc



W

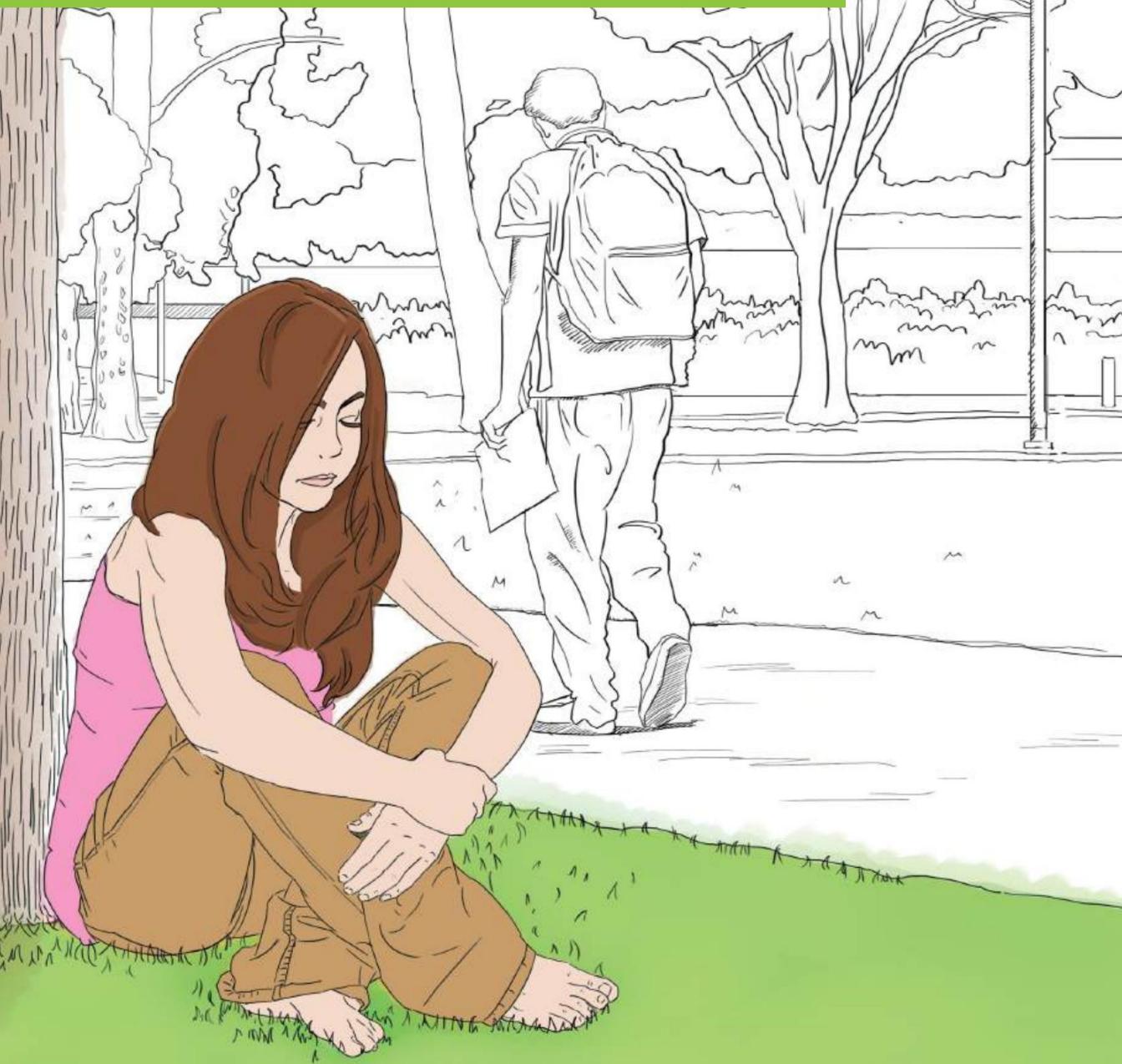
एखाद्या व्यक्तीला मानसिक विकार असल्यास, मेंदूची यापैकी एक किंवा अधिक कार्ये

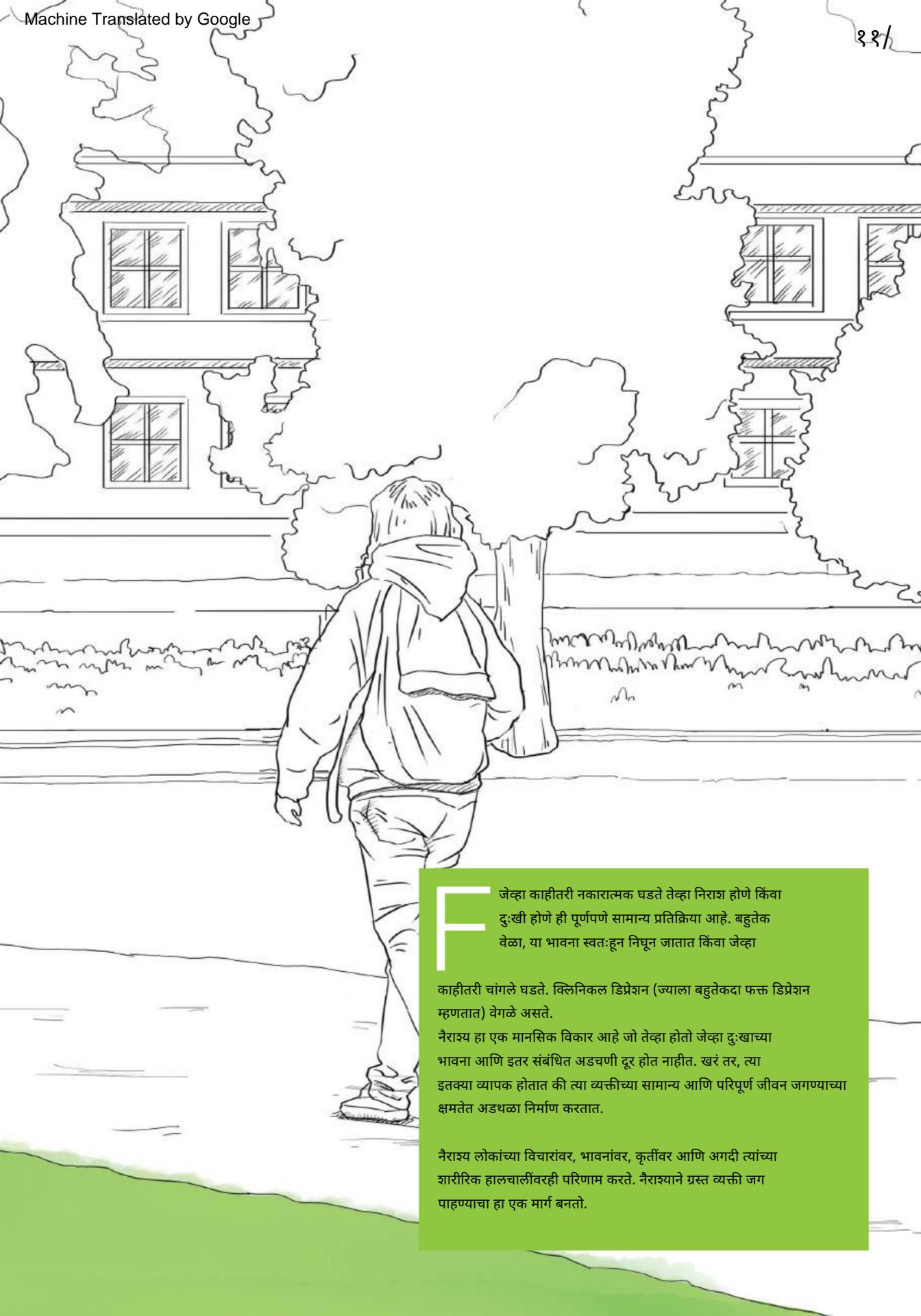
योग्यरित्या काम करत नाहीत. आणि कारण ही मेंदूची सर्व कार्ये आहेत

एकमेकांशी जोडलेले असताना, जेव्हा एक कार्य योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा मेंदूच्या इतर कायावर देखील परिणाम होतो. मूळ डिसऑर्डर्या बाबतीत, जवळजवळ सर्व मेंदूच्या यंत्रणा ज्या पद्धतीने कार्य करायला हव्यात त्या पद्धतीने कार्य करत नाहीत, ज्यामुळे तुम्ही कसे विचार करता, अनुभवता आणि वागता यावर परिणाम होतो. नैराश्य हा एक प्रकारचा मूळ डिसऑर्डर आहे, जिथे लोक जवळजवळ दररोज दुःखी होतात आणि/किंवा त्यांना सामान्यतः आवडत असलेल्या अनेक गोटीमध्ये रस कामी होतो. असे वाटू शकते की प्रत्येक गोटीला खूप जास्त प्रयत्न करावे लागतात आणि त्यांना असे वाटू शकते की जीवन जगण्यासारखे नाही.

नैराश्य

म्हणजे काय?





Fजेव्हा काहीतरी नकारात्मक घडते तेव्हा निराश होणे किंवा दुःखी होणे ही पूर्णपणे सामान्य प्रतिक्रिया आहे. बहुतेक वेळा, या भावना स्वतःून निघून जातात किंवा जेव्हा

काहीतरी चांगले घडते. विलनिकल डिप्रेशन (ज्याला बहुतेकदा फक्त डिप्रेशन म्हणतात) वेगळे असते.

नैराश्य हा एक मानसिक विकार आहे जो तेव्हा होतो जेव्हा दुःखाच्या भावना आणि इतर संबंधित अडचणी दूर होत नाहीत. खरं तर, त्या इतक्या व्यापक होतात की त्या व्यक्तीच्या सामान्य आणि परिपूर्ण जीवन जगण्याच्या क्षमतेत अडथळा निर्माण करतात.

नैराश्य लोकांच्या विचारांवर, भावनांवर, कृतीवर आणि अगदी त्यांच्या शारीरिक हालचालींवरही परिणाम करते. नैराश्याने ग्रस्त व्यक्ती जिंहा पाहण्याचा हा एक मार्ग बनतो.

मेजर

नैराश्यपूर्ण

भाग (MDE)

मेजर डिप्रेशन एपिसोड (MDE) म्हणजे कमीत कमी

दोन आठवड्यांचा असा कालावधी ज्यामध्ये बहुतेक वेळा व्यक्ती दुःखी किंवा नैराश्यात असते किंवा तिला सामान्यत:

करायला आवडणाऱ्या गोष्टी आवडत नाहीत. त्याव्यतिरिक्त,
ती व्यक्ती हे देखील करू शकते:

- १ नेहमीपेक्षा खूप कमी किंवा जास्त खाणे सामान्यपेक्षा जास्त
- २ नेहमीपेक्षा खूपच कमी किंवा जास्त झोपणे
- ३ अस्वस्थपणे हालचाल करा किंवा अजिबात हालचाल करा.
- ४ खूप थकवा जाणवणे आणि उर्जेची कमतरता असणे
- ५ आनंद किंवा आनंदाच्या भावना गमावणे.
- ६ निरुपयोगी, निराश किंवा दोषी वाटणे (चांगल्या कारणाशिवाय)
- ७ लक्ष केंद्रित करण्यात किंवा निर्णय घेण्यात अडचण येत आहे
- ८ त्यांना नेहमी आवडत असलेल्या क्रियाकलापांमध्ये रस कमी होणे
- ९ आत्महत्येचे विचार आणि योजनांसह मृत्यू आणि मृत्यूचे विचार घेणे
- १० आत्महत्येचा प्रयत्न

T ही लक्षणे त्या व्यक्तीच्या शाळेत, कामावर किंवा नातेसंबंधांमध्ये यशस्वी होण्याच्या क्षमतेत अडथळा आणतात आणि ती ड्रग/अल्कोहोल वापर, वैद्यकीय आजार किंवा मृत्यूनंतरच्या दुःखाच्या सामान्य कालावधीमुळे होत नाहीत.

ज्या लोकांना नैराश्य आहे त्यांना कमीत कमी एक MDE असतो. तथापि, काही लोकांना अनेक MDE असतात जे त्यांच्या संपूर्ण आयुष्यात येतात आणि जातात. याला कधीकधी पर्सिस्टेंट डिप्रेशन डिसऑर्डर म्हणतात. पर्सिस्टेंट डिप्रेशन डिसऑर्डरमध्ये एक विकार देखील समाविष्ट आहे ज्याला पूर्वी डायस्थमिक डिसऑर्डर म्हटले जायचे. डायस्थमिक डिसऑर्डरमध्ये, व्यक्ती कमीत कमी एक वर्ष (प्रौढामध्ये दोन वर्षे) बहुतेक वेळा निराश आणि नैराश्यात असते आणि MDE ची अनेक लक्षणे असतात परंतु ती लक्षणे नैराश्य म्हणून ओळखली जाण्याइतकी तीव्र नसतात.

मला कसे कळेल की मला नैराश्य

आहे किंवा माझा दिवस वाईट जात आहे?

प्रत्येकाचे वाईट दिवस येतात. अधूनमधून निराश होणे किंवा दुःखी होणे हे अगदी सामान्य आहे. जर तुमच्या दुःखाचे कोणतेही खरे कारण दिसत नसेल, जर दुःखी आणि निराशेच्या भावना त्यांच्यापेक्षा जास्त काळ टिकल्या पाहिजेत, जर तुम्हाला MDE ची बहुतेक वैशिष्ट्ये जाणवत असतील आणि जर ती लक्षणे आणि भावना तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत व्यत्यय आणत असतील तरच ती समस्या बनते. जर तुमच्यासोबत असे घडत असेल, तर तुम्हाला नैराश्य असू शकते. तुमच्या पालकांशी किंवा तुमचा विश्वास असलेल्या प्रौढ व्यक्तीशी बोलणे आणि मदत मिळवण्यासाठी तुमच्या शाळेतील सल्लागार किंवा फॅमिली डॉक्टरची अपॅइंटमेंट घेणे ही चांगली कल्पना आहे.

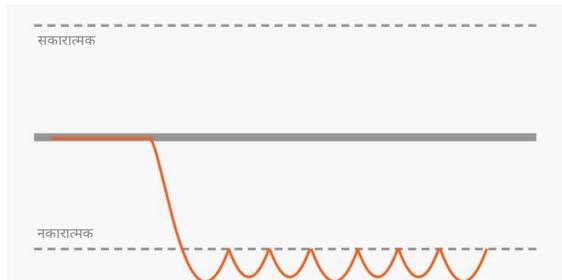
प्रत्येकाचे वाईट दिवस येतात!

सामान्य मूड श्रेणी अशी दिसते:



मूड कसा वर-खाली होतो ते पहा - बहुतेक लोकांसाठी मूडची सामान्य श्रेणी अशीच दिसते, सकारात्मक मूडपासून कमी मूडकडे पुढे-मागे जात असते. हे चढ-उतार बहुतेकदा काहीतरी सकारात्मक (उदा. परीक्षेत चांगले ग्रेड मिळणे) किंवा काहीतरी नकारात्मक (उदा. परीक्षेत वाईट ग्रेड मिळणे) यामुळे होतात. पण मूडचा प्रकार काहीही असो, तो एकाच स्थितीत जास्त काळ अडकत नाही!

नैराश्याने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीसाठी, त्याच्या मनःस्थितीची श्रेणी अशी दिसते:



लक्षात घ्या की मूड रेखा कशी थोडी वर-खाली सरकते पण नेहमी नेहमीच्या मूड रेखेच्या खालीच राहते. नैराश्याने ग्रस्त असलेल्या लोकांचा मूड असाच दिसतो. तो आलेखाच्या खालच्या भागात अडकलेला आहे.

"चांगल्या गोष्टी घडल्या
तरी मला दुःख होते आणि बरे
वाटत नाही."

"मला माझ्या

आयुष्याबद्दल बरे
वाटत नाही."

"मी खूप
झोपतो."

"मला
निरुपयोगी वाटते."

"मला
डोकेदुखी होते आणि
मी लक्ष केंद्रित
करू शकत नाही."

"माझे शरीर
दुखते."

"मला आळस वाटत
आहे आणि मी
काहीही करू शकत
नाही."

"मला
निराशा वाटते."



लोक काय करतात?
नैराश्य अनेकदा म्हणते

"मी
चिडचिड
करतो आणि थकतो."

"मी
आत्महत्या
करण्याचा विचार
करतोय."

"मला
ज्या गोष्टी
करायला आवडत
होत्या त्यात मला रस
कमी झाला."

"ज्या गोष्टी
मला सहसा आनंदी
करतात त्या
आता होत नाहीत."

"मला
डोकेदुखी होते आणि
मी लक्ष केंद्रित
करू शकत नाही."

"माझे ग्रेड
घसरत आहेत."

काय?

नैराश्य निर्माण करते

कारणे प्रत्येकासाठी वेगवेगळी असू शकतात आणि खूप गुंतागुंतीची आहेत. काही कारणे अशी आहेत:

१ अनुवंशशास्त्रः
नैराश्य कुटुंबांमध्ये असते. म्हणून जर तुमच्या जवळच्या कुटुंबातील कोणी (पालक)

(जर तुम्हाला किंवा तुमच्या भावाला/बहिणीला नैराश्य असेल, तर त्यांच्या कुटुंबात नैराश्य नसलेल्या व्यक्तीपेक्षा तुम्हाला नैराश्य येण्याची शक्यता जास्त असते.)

जरी संशोधनात नैराश्याची अनेक संभाव्य कारणे आढळली असली तरी, नैराश्याची काही प्रकरणे वरील माहितीशी जुळत नसतील. अजूनही आपल्याला बरेच काही शिकायचे आहे.

२ आघात आणि ताणः

काही लोकांमध्ये मोठे ताणतणाव (उदा. नातेसंबंध तुटणे, नोकरी गमावणे) किंवा लक्षणीय आघात (उदा. एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु, गैरवापर किंवा दुर्दक्ष; विशेषत: लहानपणी) यामुळे नैराश्य येऊ शकते. संशोधनात असे आढळून आले आहे की ताणतणावाचा परिणाम तुमच्या अनुवांशिकतेवर अवरंदून असू शकतो, कारण काही लोकांचे अनुवांशिकता त्यांना इतरांपेक्षा ताणतणावाला अधिक असुरक्षित बनवते.

३ आजारः

काही वैद्यकीय परिस्थिती आणि औषधे कधीकधी होऊ शकतात नैराश्य.



कोणाला मिळते नैराश्य?

अंदाजे ५% कॅनेडियन लोकांना
१४ ते २५ वयोगटातील नैराश्य येईल.

[सांख्यिकी कॅनडा, कॅनेडियन
सामुदायिक आरोग्य सर्वेक्षण, मानसिक
आरोग्य आणि कल्याण, २००२]

नैराश्य तुमच्या वांशिक पार्श्वभूमींशी, तुमच्या शिक्षणाच्या पातळींशी, तुम्ही (किंवा तुमचे कुटुंब) किती पैसे कमवता किंवा तुमच्या नातेसंबंधाच्या स्थितींशी संबंधित नाही. ते लिंगाशी संबंधित असल्याचे दिसते कारण मुर्लींमध्ये नैराश्य मुलांपेक्षा दुप्पट सामान्य आहे. हे नेमके का आहे हे आपल्याला माहित नाही, परंतु हे आपल्या जीवशास्त्रातील फरकांमुळे (उदा. वेगवेगळे जीन्स किंवा वेगवेगळे हार्मोन्स), समाज पुरुष आणि महिलांशी कसा वागतो यातील फरक किंवा पूर्णपणे इतर घटकांमुळे असू शकते.

कसे ?

नैराश्यावर उपचार केले जातात का?

नैराश्य खुप उपचार करण्यायोग्य आहे.

सुप्रसिद्ध उपचारांमध्ये काही प्रकारच्या मानसोपचारांचा
तसेच काही प्रकारच्या औषधांचा समावेश
आहे.

बन्याचदा मानसोपचार आणि औषधे एकत्रितपणे लिहून
दिली जातात.

शोधा://

तुमच्यासाठी सर्वोत्तम उपचार मिळावेत यासाठी, येथे भेट द्या: teenmentalhealth.org/
for-families-and-teens/evidence-based-medicine

आणि teenmentalhealth.org/resources/entries/

वैद्यकीय शिक्षण पुस्तिका आणि

teenmentalhealth.org/resources/entries/

तुमच्या आरोग्यसेवा पुरवठादाराशी संवाद साधणे - प्रत्येक

पालकाने काय विचारावे आणि teenmentalhealth.org/images/uploads/

आरोग्यसेवा_प्रदात्यांशी_संवाद साधणे
विद्यार्थी_आवृत्ती_पीडीएफ

१ मानसोपचार:

मानसोपचार तुमच्या मेंदूला तुमचा मृड चांगल्या प्रकारे नियंत्रित करण्यास मदत करून काम करतात. किशोरवयीन मुलांमध्ये नैराश्यावर उपचार करण्यासाठी दोन वेगवेगळ्या प्रकारच्या मानसोपचार प्रभावी असल्याचे आढळून आले आहे - संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी (CBT) आणि इंटरपर्सनल थेरपी (IPT).

या थेरपी वैयक्तिकरित्या (फक्त तुम्ही आणि थेरपिस्ट) किंवा गटात (इतर किशोरवयीन मुलांसोबत ज्यांना डिप्रेशन आहे) केल्या जाऊ शकतात आणि त्यामध्ये कुटुंबाचा एक घटक असू शकतो (तुमच्या पालकांना आणि भावंडांना डिप्रेशन समजून घेण्यास आणि ते कशी मदत करू शकतात हे जाणून घेण्यास).

२ औषधोपचार:

औषधोपचार तुमच्या मेंदूला चांगले कार्य करण्यास मदत करू शकतात. असे अनेक वेगवेगळे आहेत

तुमचे डॉक्टर लिहून देऊ शकतील अशी औषधे. सेरोटोनिन स्पेसिफिक रीअपटेक इनहिबिटर (SSRIs) म्हणून ओळखली जाणारी औषधे सर्वात जास्त वापरली जातात.

३ आणखी काय मदत करू शकते:

■ मित्र आणि कुटुंबाचे चांगले समर्थन नेटवर्क असणे.

■ पृष्ठ १८ वरील मानसिक आरोग्य टिप्प्सचे अनुसरण करणे!

मित्र

शिक्षक

शेजारी

पालक

डॉक्टर

सल्लगार

नातेवाईक

प्रशिक्षक

भावंडे

सहकारी

चांगली आधार व्यवस्था असणे

नैराश्याने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीसाठी, विश्वासू लोकांची चांगली आधार व्यवस्था असणे आवश्यक आहे.

चांगली आधार व्यवस्था हे करेल:

१

मानसिक विकारामुळे तुमच्यासमोर कोणते आव्हान निर्माण होतात ते समजून घ्या.

६

जेव्हा तुम्हाला कोणाशी बोलण्याची गरज असते तेव्हा तुमचे ऐका

२

तुम्ही स्वतःसारखे वागत नाही/वागत नाही तेव्हा लक्षात घ्या

७

जेव्हा तुम्हाला गरज असेल तेव्हा प्रामाणिक आणि उपयुक्त सल्लग देईन

३

जेव्हा तुम्हाला त्यांची गरज असेल तेव्हा तुमच्यासाठी तिथे राहा

८

तुम्हाला प्रोत्साहन टेईल आणि बाहेर पडण्यास आणि सक्रिय राहण्यास मदत करेल

४

जेव्हा तुम्हाला कठीण वेळ येते तेव्हा तुम्हाला सामना करण्यास मदत करा

९

आठवण करून देतो की तुम्ही एकटे नाही आहात.

५

तुझ्यासोबत वेळ घालवायचा.



टिपस्टो

एकूण मानसिक आरोग्य सुधारण्यास

मदत करा:

१

तुमचा दिवस व्यवस्थित करा. सुरुवात लहान असली तरी स्वतःला काहीतरी करायला द्या.

तुमच्या दिवसात काही संरचनेचा समावेश केल्याने तुमच्या भावनांमध्ये मोठा फरक पडू शकतो. आंघोळ करणे, कुत्र्याला फिरायला नेणे किंवा जेवण बनवणे यासारख्या मूलभूत दैनंदिन कामांपासून सुरुवात करा. दैनंदिन डायरी किंवा वेळापत्रक ठेवणे तुमचा मूळ स्थिर ठेवण्यात आणि तुम्हाला डडपल्यासारखे वाटण्यापासून रोखण्यात मोठी मदत करू शकते, विशेषत: जर तुम्ही दृश्यमान व्यक्ती असाल तर. [किंशेवरवर्यीन मानसिक आरोग्य तपासा.](#)

७

दारू आणि इंजिपासून दूर रहा.

जरी तुम्हाला थोड्या काळासाठी बरे वाटू शकते, तरी अल्कोहोल आणि ड्रग्ज तुमच्या समस्या सोडवणार नाहीत. ते तुम्हाला फक्त आत्मविश्वासाची खोटी भावना देतील आणि दीर्घकाळात तुमच्या समस्या आणखी वाढवू शकतात.

धावणे.

८

बाहेर जा. सतत घरात राहणे खूप थकवणारे असू शकते. बाहेर जाऊन सूर्यप्रकाश आणि ताजी हवा यांचा आनंद घेतल्याने तुम्हाला बरे वाटू शकते.

९

निरोगी नातेसंबंध निर्माण करा. तुमचा विश्वास असलेल्या लोकांचे चांगले समर्थन नेटवर्क असणे महत्वाचे आहे.

१०

बोला. तुमच्या सपोर्ट नेटवर्कमधील लोकांशी तुमच्या भावना आणि चिंतांबद्दल बोला. तुमच्या भावना दुसऱ्या कोणाशी तरी शेअर केल्याने तुमच्या छातीवरून ओळ्झे कमी झाल्यासारखे वाटू शकते.

११

जास्त विचार करणे थांबवा. एखाद्या गोष्टीबद्दल वारंवार विचार केल्याने तुम्हाला वाईट वाटू शकते. तुमच्या मनात नकारात्मक विचार आणि परिस्थिती पुढा येऊ देऊ नका. आवश्यक असल्यास स्वतःला विचलित करा!

१२

वास्तववादी बना. नैराश्य तुम्हाला गोष्टी प्रत्यक्षात असल्यापेक्षा जास्त नकारात्मक समजायाला लावू शकते. स्वतःला आठवण करून द्या की नैराश्य तुमचा दृष्टिकोन बदलते आणि गोष्टी दिसतात तितक्या वाईट नसतील.

२

व्यायाम करा. दैनंदिन शारीरिक हालचालीमुळे तुमचे आरोग्य आणि मनःस्थिती सुधारते आणि तणावापासून मुक्तता मिळते.

३

झोप. दररोज रात्री ८-९ तासांची झोप घेतल्याने तुम्हाला दुसऱ्या दुसऱ्या दिवशी बरे वाटेल.

४

निरोगी खा. संतुलित आहार घेतल्याने तुमच्या शरीराला ताणतणावाची लढण्यासाठी आवश्यक असलेले इंधन मिळते. जेवण वगळू नका आणि जंक फूडवर सावधगिरी बालगा.

५

दररोज विश्रांतीचा वैल. वॉर्कस ब्रीटिंग किंवा हॅंड रिलॅक्सेशन सारख्या तंत्रांचा वापर करून दररोज आराम करण्यासाठी वैल काढा (पृष्ठ २२ पहा).

६

कॅफिन मर्यादित करा. कॅफिन तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढवू शकते, ज्यामुळे तुम्हाला वाईट वाटू शकते.

जर या टिप्स मदत करत नसतील तर निराश होऊ नका.
पियानो वाजवणे किंवा कार चालवणे शिकणे यासारखेच, यापैकी
काही कौशल्यांसाठी सराव आणि संयम आवश्यक आहे. अधिक
मदतीसाठी, तुमच्या शाळेतील सल्लागाराशी बोला किंवा तुमच्या फॅमिली
डॉक्टरला भेटा. तुमचे फॅमिली डॉक्टर तुमच्यासाठी सर्वोत्तम उपचार
शोधण्यात मदत करू शकतील आणि तुम्हाला अधिक मदतीची
आवश्यकता असल्यास तुमच्यासाठी जाण्यासाठी ठिकाणे सुचवू शकतील.





बॉक्स ब्रीडिंग

बॉक्स ब्रीडिंगमुळे तुमचे हृदयाचे ठोके सामान्य होण्यास मदत होते, ज्यामुळे तुम्हाला आराम मिळतो. ते कसे करायचे ते येथे आहे: शक्य असल्यास, बसा आणि डोळे बंद करा. जर नसेल तर फक्त तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

पायरी १: ४ सेकंदांसाठी तुमचा श्वास आत घ्या (शक्यतो नाकातून).

पायरी २: आणखी ४ सेकंद तुमचा श्वास रोखून ठेवा. तुम्ही स्वतःला हवेपासून वंचित ठेवण्याचा प्रयत्न करत नाही आहात; तुम्ही फक्त तुमच्या फुफ्फुसांना भरण्यासाठी काही सेकंद हवा देत आहात.

पायरी ३: ४ सेकंद तोँडातून हळूहळू श्वास सोडा.

पायरी ४: पुढा श्वास घेण्यापूर्वी ४ सेकंद थांवा (न बोलता).

ही प्रक्रिया शक्य तितक्या वेळा करा. ३० सेकंद खोल श्वास घेतल्यानेही तुम्हाला अधिक आराम आणि नियंत्रण मिळेल.

हात आराम

हात आराम केल्याने तुमच्या शरीरातील तणावपूर्ण भावना दूर होण्यास मदत होते. तुम्ही ते कसे करता ते येथे आहे: तुमच्या डाव्या हातातील स्नायूना ५ सेकंदांसाठी घट पकडा (मुठी बनवा). नंतर, हळूहळू सोडा (सुमारे १५ सेकंदांसाठी), हळूहळू श्वास घ्या आणि तुमच्या हातात असलेल्या भावनांवर लक्ष केंद्रित करा. नंतर, तुमच्या उजव्या हाताने पुन्हा करा.

सरावाने, तुम्ही बॉक्स ब्रीडिंग किंवा हँड रिलेंक्सेशन तंत्रे खरेखरच उत्तम प्रकारे करू शकता. तुम्ही ते कुठेही करू शकता, कोणालाही कळणार नाही - बसमध्ये, वर्गात, अगदी तुम्ही तुमच्या मित्रांसोबत वेळ घालवत असतानाही.



हाताळणे कलंक

जर तुम्हाला नैराश्य असेल, तर तुम्हाला तुमच्याबद्दल
असंवेदनशील टिप्पण्या ऐकू येतील आणि तुम्हाला असे
वाटेल की इतर लोक तुमचा न्याय करत आहेत.

लक्षात ठेवा की या लोकांना नैराश्य म्हणजे काय हे
समजत नाही.
जरी ते कठीण असले तरी, त्यांच्या टिप्पण्या
वैयक्तिकरित्या घेऊ नका.
त्यांना हे कळत नाही की नैराश्य ही एक वैद्यकीय
स्थिती आहे ज्यावर उपचार आवश्यक आहेत, जसे
कर्करोग किंवा उच्च रक्तदाब. नैराश्य तुम्हाला
कमकुवत करत नाही आणि तुम्हाला इतरांपेक्षा कमी
दर्जाचे बनवत नाही.

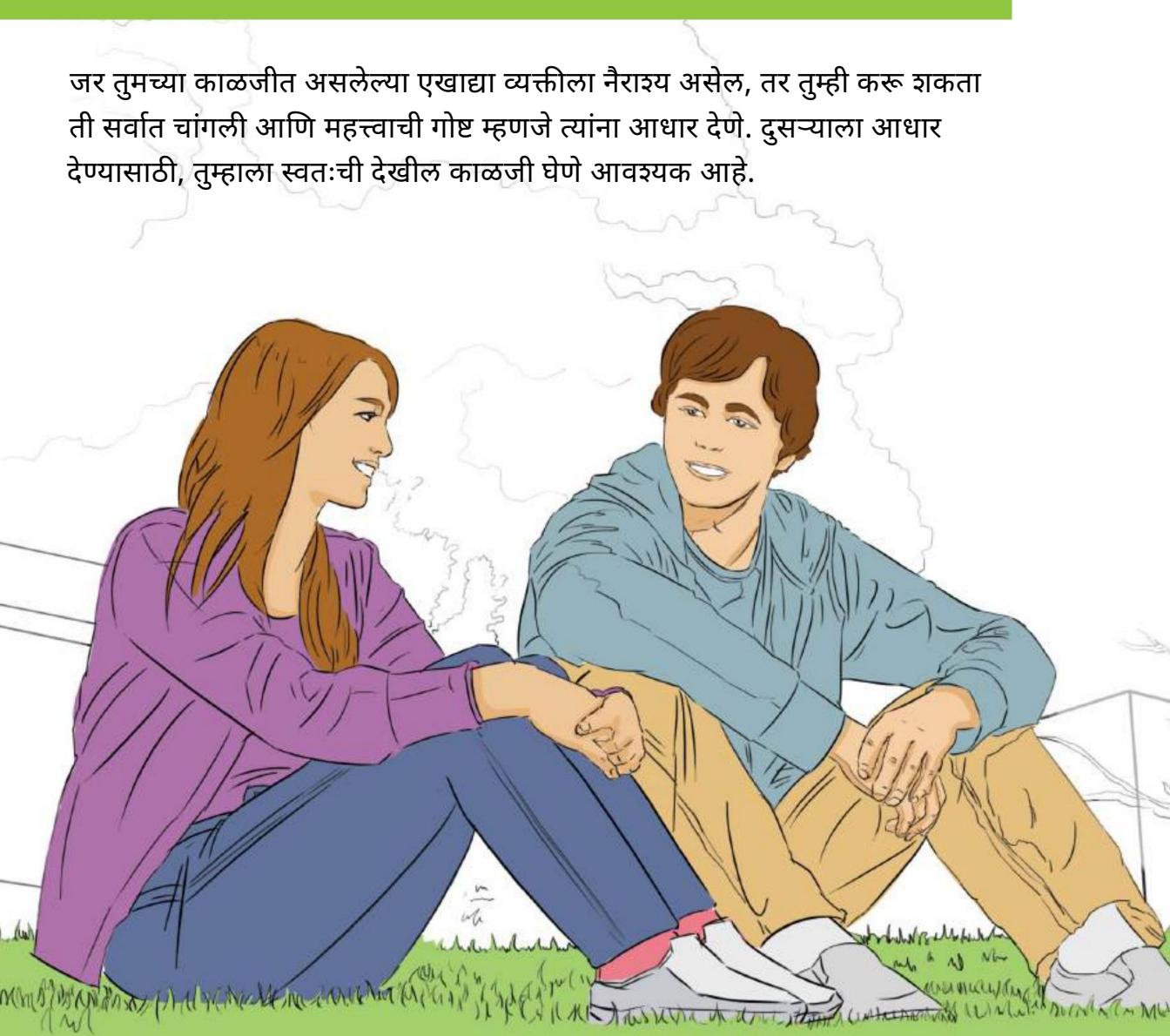
कलंक म्हणजे काय?

कलंक हा भेदभावासाठी "संश्य" शब्द आहे.
लोकांना समजत नसलेल्या गोईंबद्दल नकारात्मक दृष्टिकोन
असतो ज्यामुळे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक नुकसान
होऊ शकते.
जेव्हा एखाद्याची वृत्ती कलंकित करणारी असते, तेव्हा त्याचा अर्थ
असा होतो की त्यांच्या वृत्तीत काहीतरी चूक आहे - तुमच्यात नाही.
लोक मानसिक आजाराने ग्रस्त असलेल्या लोकांबद्दल दुखावणाऱ्या आणि
टीकात्मक टिप्पण्या आणि गृहीतके करतात कारण त्यांना हे समजत नाही
की मानसिक विकार हा फक्त एक प्रकारचा वैद्यकीय विकार आहे.
व्हीलचे अरवर बसलेल्या व्यक्तीला "यातून लवकर बाहेर पडा" असे
कोणीतरी म्हटले म्हणून पायऱ्या चढता येतील अशी अपेक्षा तुम्ही
करणार नाही! नैराश्यासारख्या मानसिक विकारांसाठीही हे तितकेच खेरे
आहे.

कलंकाशी लढण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे लोकांना
मानसिक विकार चांगल्या प्रकारे समजून
घेण्यास मदत करणे.

नैराश्याचा सामना करणाऱ्या व्यक्तीला मदत करणे

जर तुमच्या काळजीत असलेल्या एखाद्या व्यक्तीला नैराश्य असेल, तर तुम्ही करू शकता ती सर्वात चांगली आणि महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यांना आधार देणे. दुसऱ्याला आधार देण्यासाठी, तुम्हाला स्वतःची देखील काळजी घेणे आवश्यक आहे.



येथे काही मुद्दे आहेत:

१

स्वतःला शिक्षित करा

नैराश्य म्हणजे काय आणि तुम्ही त्याची काळजी करता त्या व्यक्तीवर त्याचा कंसा परिणाम होतो हे समजून घेणे

तुम्हाला कमी निराश आणि अधिक आधार देणारा मित्र होण्यास मदत होईल.

२

ऐका

जेव्हा तुम्ही तुमच्या मित्राच्या भावना ऐकता आणि मान्य करता तेव्हा ते तुमच्या मित्राला असा संदेश देते की तुम्हाला त्याची काळजी आहे. मानसिक विकारातून बरे होण्यासाठी तुमच्याकडे असे लोक आहेत ज्यांना तुमची काळजी आहे हे ज्ञानून घेणे हा एक महत्त्वाचा भाग आहे.

३

धीर धरा

कधीकधी जेव्हा तुमचा मित्र बाहेर जाऊ इच्छित नाही किंवा

त्यांना जे करायला आवडत असे ते करा. एक दीर्घ श्वास घ्या आणि लक्षात ठेवा की नैराश्यामुळे तुमच्या मित्राला असेच वाटत आहे. तो/ती फक्त "यातून बाहेर पढू शकत नाही". अधीर झाल्याने परिस्थिती आणखी बिकट होईल. सकारात्मक राहा आणि धीर धरा.

४

स्वतःला दोष देऊ नका.

तुमच्या मित्राला नैराश्य आहे ही तुमची बूक नाही. अनेक वेगवेगळे घटक,

ज्यामध्ये त्याची/तिची अनुवांशिक पार्श्वभूमी, वातावरण आणि जीवनातील अनुभव यांचा समावेश आहे.

कोणीही दुसऱ्या व्यक्तीला नैराश्यात "कंबवू" शकत नाही.

५

आत्महत्येच्या धोक्याची जाणीव ठेवा

जर तुमचा मित्र मृत्यु किंवा आत्महत्येबद्दल बोलत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका किंवा ते गुप्त ठेवू नका. एखाद्याची बोला तुमचा मित्र ज्यावर विश्वास ठेवतो असा जबाबदार प्रौढ (उदा. पालक, शिक्षक, प्रशिक्षक, सल्लगार). तुमच्या मित्राला कळवा की तुम्हाला त्याची/तिची आणि त्याच्या/तिच्या जीवनाची काळजी आहे. जर तुमचा मित्र आत्महत्येबद्दल बोलत असेल तर तुम्ही ते गांभीर्यानि घेतले पाहिजे.

जोधा://

नैराश्य आणि इतर मानसिक आरोग्य समस्यांबद्दल अधिक माहितीसाठी, teenmentalhealth.org/ for-families-and-teens/depression पहा.

६

तुमचा मित्र बदलण्याचा प्रयत्न करू नका.

तुमच्या मित्राच्या सर्व समस्या सोडवण्याची किंवा त्याला वेगवेगळा प्रकारची व्यक्ती बनवण्याची गरज नाही. फक्त उपस्थित राहा आणि पाठिंबा द्या.

७

तुमच्या मित्राला मदत मागण्यास प्रोत्साहित करा.

तुमच्यासारखाच विश्वासू मित्र असणे म्हणजे

खूप महत्वाचे. पण मानसिक विकाराचा सामना करण्याचा प्रयत्न करण्याचा व्यक्तीला देखील उपचारांची आवश्यकता असते. तुमच्या मित्राला डॉक्टर किंवा शाळेच्या सल्लगाराला भेटण्यास प्रोत्साहित करा जेणेकरून त्याला/तिला आवश्यक असलेली मदत मिळेल. जरी समस्या अद्याप इतक्या गंभीर वाटत नसल्या तरी, लवकर मदत घेतल्याने समस्या आणखी वाढण्यापासून रोखता येतात.

८

सकारात्मक राहा

सकारात्मक मूळ संसर्जन्य असू शकतो! मानसिक विकार असलेल्या व्यक्तीसाठी त्याच्या/तिच्या आयुष्यातील फक्त नकारात्मक पैलूंवर लक्ष केंद्रित करणे खरोखर सोपे असते. तुमचा सकारात्मक मूळ शोअर केल्याने तुमच्या मित्राला गोषी वेगवेगळा दृष्टिकोनानुन पाहण्यास मदत होऊ शकते.

९

स्वतःला प्रथम ठेवा

विमानात, ते तुम्हाला सांगतात की आपल्कालीन परिस्थितीत दुसऱ्याला मदत करण्यापूर्वी नेहमीच तुमचा ऑफिसिजन मास्क लावा.

जर तुम्ही बेशुद्ध झालात तर तुम्ही कोणालाही मदत करू शकणार नाही. तुमच्या मित्राला मदत करण्याबाबती हेच आहे. जर तुम्ही नेहमी त्याला किंवा तिला प्रथम स्थान देऊन स्वतःला जळून खाक कैरले तर तुम्ही कोणालाही मदत करू शकणार नाही. स्वतःची काळजी घेण्यासाठी वेळ काढणे पूर्णपणे ठीक आहे (आणि खूप महत्वाचे आहे).

१०

एकत्र मजा करा.

तुमच्या मित्राला अशा व्यक्तीची गरज आहे जो

मजा करू शकतो, आराम करू शकतो आणि हसू शकतो त्याला/तिला. हे सर्व तुमच्या मित्राच्या (आणि तुमच्या!) मानसिक आरोग्याचे महत्त्वाचे भाग आहेत.

मदतही अशी ठिकाणे आहेत जिथे तुम्हाला अधिक माहिती मिळेल नैराश्याबद्दल माहिती आणि मदत मिळवा:

अ

फॅमिली डॉक्टर

तुमच्या विंतांबद्दल तुमच्या फॅमिली डॉक्टरांशी बोला. तुमचे डॉक्टर तुमच्यासाठी सर्वोत्तम उपचार योजना ठरवण्यास मदत करू शकतात आणि तुम्हाला एका चांगल्या मानसशास्त्रज्ञ, सल्लागार आणि/किंवा किंवा समर्थन गट.

ब

शाळेचा सल्लागार किंवा परिचारिका

तुमचा शाळेचा सल्लागार किंवा नर्स तुमच्यासाठी उपयुक्त संसाधने असू शकतात, ज्यात पुस्तके, पत्रके आणि समुदायातील संपर्क यांचा समावेश आहे.

क

आरोग्य मंडळे

अनेक समुदायांमध्ये विविध माहिती असलेले आरोग्य मंडळ असते

मदत गट आणि इतर संसाधने. ते बहुतेकदा सामुदायिक केंद्रे, मॉल आणि किराणा दुकानांमध्ये असतात.

ग

ग्रंथालय

नैराश्याबद्दल आणि त्याचा सामना कसा करावा याबद्दल अधिक समजून घेण्यासाठी तुमच्या स्थानिक समुदायात किंवा शाळेच्या ग्रंथालयात पुस्तके तपासा.

शोधा://

किंवा रेखेखल बैनरसेक्सोर्ज सेंटर www.talktoyourmentalhealth.org.uk

मनावर ताबा ठेवा www.mindyourmind.ca

राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य संस्था www.nimh.nih.gov

कॅनेडियन मानसिक आरोग्य संघटना www.cmha.ca

नैराश्य त्रास देते www.depressionhurts.ca

कॅनडाची मूढ डिसऑर्डर्स सोसायटी www.mooddisorderscanada.ca

मानसिक आरोग्य फाउंडेशन www.mentalhealth.org.uk

इ

इंटरनेट

इंटरनेटवर मानसिक आजारांबद्दल भरपूर माहिती आहे; फक्त हे जाणून घ्या की ती सर्वच अचूक नाही. खरं तर, काही वेबसाइट्सवरील माहिती बरोबरपेक्षा जास्त चुकीची असते.

फोनबुक

एफ पिवळ्या पानांवर स्थानिक समर्थन गट, सल्लागार आणि तरुणांच्या याद्या आहेत. आरोग्य केंद्रे, त्यापेकी काही तुमच्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतात.

ग

मुलांसाठी मदत फोन

किंडस हेल्प फोनमध्ये समुपदेशक आहेत. जे फोन कॅल्सना आणि अॅनलाईन उत्तर देतात तरुणांकडून २४/७ प्रश्न. तुम्ही त्याच्याची १-८००-६६८-६८६८ वर किंवा www.kinds.org.uk.

किंडसहेल्पफोन.सीए

आणीबाणी

एच जे तुम्हाला आत्महत्या वाटत असेल किंवा तुम्ही संकटात, तुमच्या स्थानिक रुग्णालयात जा. ताबडतोब आपत्काऱीन कक्षात.

imTEEN

Taking charge of your health



- ASSESSMENT
- CHECKLIST
- CALENDAR
- VISUAL REPORTS



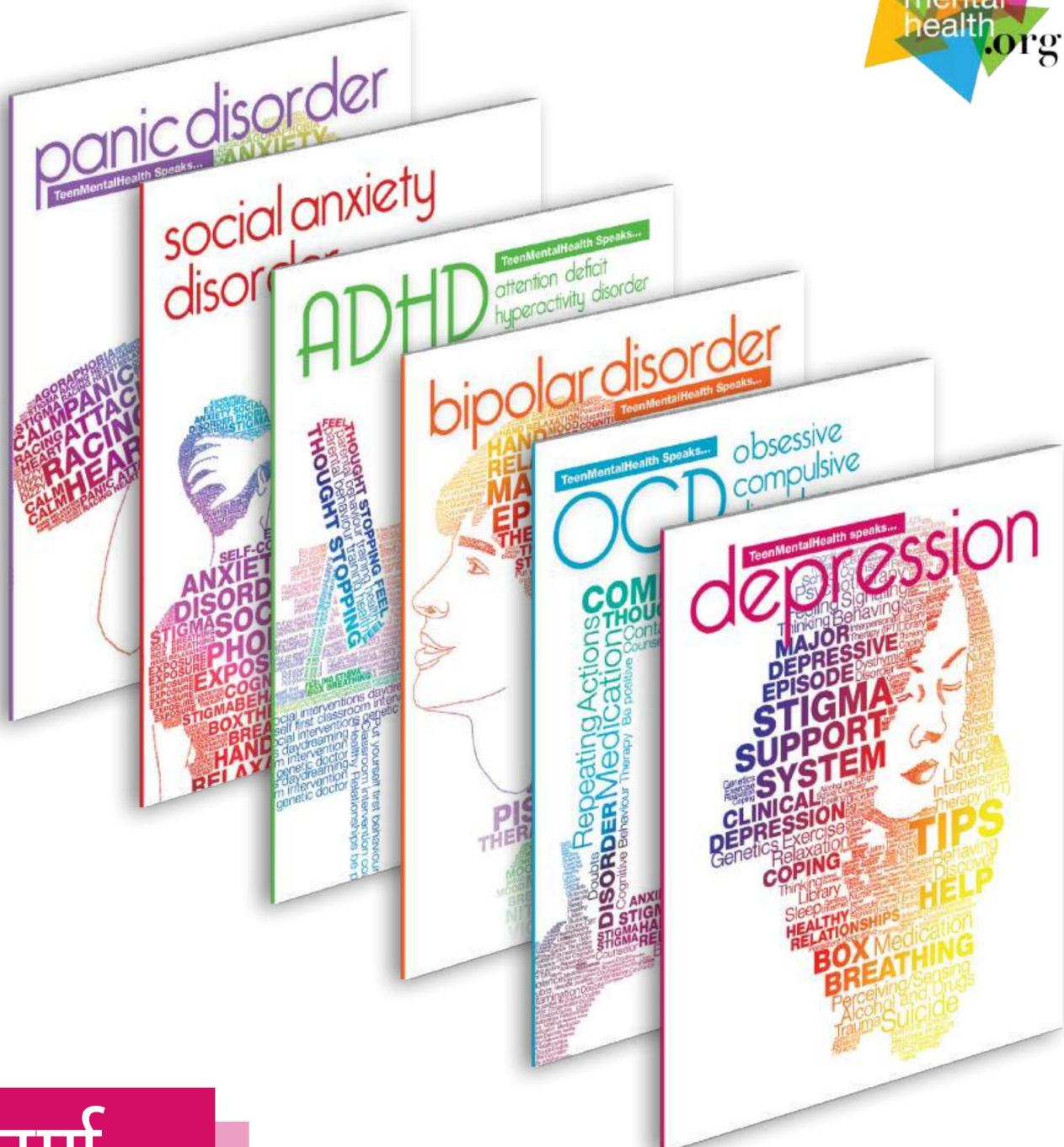
FAMILY PACK

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



ਪੂਰ්

ਚਿੜ!