अवसाद से मुकाबला करना

Depression Free India

आगे बढ़ते रहे आप अकेला नहीं हैं

अपने दिन की शुरुआत एक ताजे मूड से करें

अपने आप को धूप के संपर्क में लाएं

बाहर निकलें धूप में हर दिन कम से कम 15 मिनट बिताएं।

Depression Free India

व्यायाम करें

रोजाना 30 मिनटए हफ्ते में 3दृ5 दिन व्यायाम करें करने से आपका मूड अच्छा बन सकता और आत्म–गरिमा की भावना पैदा हो सकती है।

Depression Free India

अच्छा अनुभव करने के लिए अच्छा भोजन लें

स्वास्थ्यकर भोजन खाएं

साबुत अनाज, मटर, बींस, मसूर, मेवे, फल तथा सब्जियां लें, जिनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, विटामिंस तथा खनिज पदार्थ मौजूद रहते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं और जंक फूड से बचें।

Depression Free India

शराब से बचें

अवसाद से ग्रस्त लोगों को शराब का सेवन बंद कर देना चाहिए।

Depression Free India

लोगों के साथ सामाजिक रूप से जुड़ें

सामाजिक सहायता

अपने मित्रों तथा प्रिय–जनों के साथ समय बिताएं। किसी पालतू जानवर से लगाव पैदा करें।

Depression Free India

अपने अवसाद का प्रबंधन करें

अवसाद प्रबंधन

अपनी पसंदीदा फ़िल्म देखना, कोई अच्छी किताब पढ़ना, अच्छा संगीत सुनना कुछ ऐसे तरीके हैं जिनके जरिए आप तनाव और अवसाद से मुकाबला कर सकते हैं।

Depression Free India

ध्यान का अभ्यास करें

ध्यान का अभ्यास करने से मूड अच्छा रहता है यह अवसाद के दौरों को रोकता है।

Depression Free India

रचनात्मक कार्यों के लिए कुछ समय निकालें

अपने आप को कुछ रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करें, जैसे कि ड्रॉइंग, पेंटिंग तथा कविता लेखन।

Depression Free India

अच्छी नींद लें

पर्याप्त नींद लें

अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए पर्याप्त नींद लें।

Depression Free India

स्मार्ट फ़ोनों तथा इंटरनेट के इस्तेमाल को कम करें

स्मार्ट फ़ोन तथा इंटरनेट का अधिक इस्तेमाल अवसाद को जन्म दे सकता है। इसलिए फ़ोन तथा इंटरनेट पर अधिक समय बिताने से बचिए।

Depression Free India

संदर्भ

1. What lifestyle changes are recommended for anxiety and depression?. Available at https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-lifestyle-changes-are-recommended-anxiety-and-depression. Accessed on September 16, 2019.

2. Depression and diet. Available at https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf. Accessed on September 16, 2019.

3. Lifestyle changes for depression. Available at https://www.healthline.com/health/depression/lifestyle-changes-overview#sleep. Accessed on September 16, 2019.

4. Coping with depression. Available at https://www.helpguide.org/articles/depression/coping-with-depression.htm. Accessed on September 16, 2019.

5. Depression. Available at https://patienteducation.osumc.edu/Documents/depression.pdf. Accessed on September 16, 2019.

6. Sarris J, O'Neil A, Coulson CE, *et al.* Lifestyle medicine for depression. BMC Psychiatry. 2014;14:107.

7. Bahrainian SA, Alizadeh KH, Raeisoon MR, *et al.* Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. J Prev Med Hyg. 2014;55(3):86–89.

नोट्स

Depression Free India

नोट्स

Depression Free India

Depression
Free India

Hindi Job Code केवल पंजीकृत मेडिकल प्रैक्टिशनर या अस्पताल अथवा लेबोरेटरी के इस्तेमाल के लिए।

जनहित में जारी

ALTIMA
A Division of INTAS
INTAS

© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

CIMS Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). Editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor or the editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although, great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication to ensure its accuracy, the authors, publishers and editors shall not be responsible or in any way liable for the continued accuracy and/or currency of the information or for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever, or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s.

The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be use for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India.Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building,#02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com