

खिन्ननतेवर मात करणे



पुढे चालत रहा तुम्ही एकटे नाही

फ्रेश मूडमध्ये तुमच्या
दिवसाची सुरुवात करा

सूर्यप्रकाशात फिरून येत जा

बाहेर पडा आणि दिवसभरामध्ये किमान 15 मिनिटे
सूर्यप्रकाशात फिरून या.



 **Depression
Free India**

व्यायाम करा

मूड सुधारण्यासाठी दिवसाभरामध्ये 30 मिनिटे व्यायाम आणि आठवड्यातून 3-5 दिवस व्यायाम करा त्याने मूड सुधारेल आणि तुमच्या आत्मविश्वासामध्ये वाढ होईल.



चांगले वाटण्यासाठी निरोगी अन्न खावा

निरोगी आहार घ्या

पूर्ण अन्न धान्ये , तृणधान्ये, वाटाणा ,दाणे, मसूल, दाणे, फळे आणि भाजीपाला ज्या प्रोटीन, व्हिटॅमिन, आणि खनिजे यांनी समृद्ध आहेत त्यांचे भरपूर प्रमाणात सेवन करा किंवा खा. भरपूर पाणी प्या आणि जंक फूड खाण टाळा.



दरू पिणे टाळ

जे लोक विषण्णतेच्या आजाराने स्त आहेत त्यांनी दरू पिणे टाळवे



लोकामध्ये जाऊन मिसळ समाजाभिमुख व्हा

सामाजिक सहाय्य

तुमच्या मित्रांसमवेत आणि प्रियजनांसोबत वेळ घालवा.
पाळीव प्राण्यांना जवळ करा.



तुमच्या तणावाला हाताळ

तणावाला हाताळ

तुमचे आवडते चित्रपट पहा, चांगले पुस्तक वाचा, चांगलली गाणी ऐकणे हे खिन्नता घालविण्याचे काही उपाय आहेत.



ध्यानधारणा करा

ध्यानधारणा केल्याने मूड मध्ये सुधारणा होते आणि खिन्नेतच्या झटके येण्याच्या प्रमाणामध्ये कमी येते.



सृजनशील कृती करण्यामध्ये काही वेळ घालवा

स्वतःला सृजनशील कृती करण्यामध्ये गुंतवून ठेवा, जसे की चित्रकला, पेंटिंग्ज आणि कविता लेखन



चांगली झोप घ्या

पुरेसी झोप घ्या

पुरेशा प्रमाणात झोप घेतल्याने खिन्नेतच्या लक्षणांमध्ये कमी येते



स्मार्ट फोन आणि इंटरनेट यांचा वापर कमी करा.

स्मार्ट फोन आणि इंटरनेट यांचा वारंवार वापर केल्याने खिण्णतेमध्ये वाढ होते. फोन आणि इंटरनेटवर अधिक वेळ घालविणे टाळा.



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.



जनहितार्थ द्वारे प्रकाशित



© 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>