বিষাদগ্ৰস্ততাৰ পৰা মুক্ত হোৱা

Depression Free India

আগবাঢ়ি যাওঁক: আপুনি অকলশৰীয়া নহয়

আপোনাৰ দিনটো এক ভাল মনোভাৱেৰে আৰম্ভ কৰক

আপুনি নিজকে সূৰ্যৰ পোহৰত ৰাখক

বাহিৰলৈ যাওঁক আৰু নিজকে সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিত অতি কমেও ১৫ মিনিট ৰাখক।

Depression Free India

ব্যায়াম কৰক

দিনে ৩০ মিনিটকৈ তথা সপ্তাহত ৩–৫ দিন ব্যায়াম কৰাৰ দবাৰা স্বাস্থ্যৰ উন্নতি হোৱাৰ লগতে স্বাভিমানো বাঢ়ে।

ভাল অনুভৱ কৰিবলৈ ভাল খাওঁক

স্বাস্থকৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰক

সমগ্ৰ শস্য চেৰেল, বাদাম, বিন, দাইল, নাট, ফল আৰু পাচলি গ্ৰহণ কৰক যিবোৰত অধিক মাত্ৰাত প্ৰটিন, ভিটামিন আৰু মিনাৰেল থাকে। অধিক মাত্ৰাত পানী খাওঁক আৰু অত্যাধিক তেলীয়া খাদ্যৰ পৰা বিৰত থাকক।

Depression Free India

এলকহলৰ পৰা বিৰত থাকক।

বিষাদগ্ৰস্ততাত ভোগি লোকে এলকহল সেৱন কৰা বন্ধ কৰিব লাগে।

Depression Free India

সামাজিক ভাৱে মানুহৰ সৈতে সংযুক্ত হওঁক

সামাজিক সহায়

আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গ তথা প্ৰিয়জনৰ সৈতে সময় অতিবাহিত কৰক। পোহনীয়া জন্তুৰ সৈতে বন্ধুত্ব কৰক।

Depression Free India

আপোনাৰ চিন্তাক পৰিচালনা কৰক

চিন্তাৰ পৰিচালনা

আপোনাৰ প্ৰিয় চিনেমা খন চোৱা, এখন ভাল কিতাপ পঢ়া, ভাল সংগীত শুনা আদি হৈছে চিন্তা আৰু বিষাদগ্ৰস্ততাৰ বিৰুদ্ধে যুঁজাৰ কেইটামান উপায়।

Depression Free India

মেডিটেচন অভ্যাস কৰা

মেডিটেচনৰ অভ্যাসে মন উন্নত কৰে তথা বিষাদগ্ৰস্ততা অহাৰ পৰা সুৰক্ষা দিয়ে৷

Depression Free India

ৰচনাত্মক ক্ৰিয়াকলাপ সমূহৰ বাবে কিছু সময় লওঁক

আপুনি নিজকে ৰচনাত্মক ক্ৰিয়াকলাপত লগাই ৰাখক, যেনে চিত্ৰাংকন, পেইন্টিং আৰু কবিতা

Depression Free India

এক ভাল টোপনি লওঁক

প্ৰয্যাপ্ত পৰিমাণে শুৱক

বিষাদগ্ৰস্ততাৰ লক্ষণ সমূহ দূৰ কৰিবলৈ প্ৰয্যাপ্ত পৰিমাণে শুৱক।

Depression Free India

স্মাৰ্ট ফোন আৰু ইণ্টাৰনেটৰ ব্যৱহাৰ কমাই দিয়ক

স্মাৰ্ট ফোন আৰু ইণ্টাৰনেটৰ সঘনে ব্যৱহাৰ কৰাৰ ফলত বিষাদগ্ৰস্ততা হ'ব পাৰে। ফোন আৰু ইণ্টাৰনেটত অধিক সময় অতিবাহিত কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।

Depression Free India

ৰেফাৰেন্স

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.

Depression Free India

টোকা

Depression Free India

টোকা

Depression Free India

Depression
Free India

জনহিতাথে প্ৰচাৰিত

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

Assamese Job Code পঞ্জীয়ন কৰা মেডিকেল প্ৰেক্টিচনাৰ বা চিকিৎসালয় বা লেবৰেটৰীৰ ব্যৱহাৰৰ বাবে।