

মানসিক অবসাদ
দূর করুন



এগিয়ে চলুন: আপনি একা নন

একটা সতেজ মেজাজে
আপনার দিন শুরু করুন

সূর্যালোকের সংস্পর্শে আসুন

বাইরে বেরোন এবং দিনে অন্ততঃ 15 মিনিট ধরে সূর্যালোক
গায়ে লাগান



 **Depression
Free India**

শরীরচর্চা করুন

দিনে ৩০ মিনিট, সপ্তাহে ৩২৫ দিন ধরে শরীরচর্চার মাধ্যমে আপনার মানসিক অবস্থার উন্নতি হতে পারে এবং আত্মসম্মান বৃদ্ধি পেতে পারে



ডাল অনুভব করতে ডাল খাবার খান

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণ করুন

প্রোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেল সমৃদ্ধ সম্পূর্ণ দানাশস্য, মটর, বিন, মুসুর, বাদাম, ফল ও শাকসবজী খান। পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খান এবং জাঙ্ক ফুড খাওয়া বর্জন করুন।



মদ্যপান করবেন না

মানসিক অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তির মদ্যপান করা বন্ধ করবেন।



লোকজনের সাথে যোগাযোগ রেখে সামাজিক হন

সামাজিক সহায়তা

আপনার বন্ধু ও প্রিয়জনের সাথে সময় কাটান। পোষ্যর সাথে
সখ্যতা গড়ে তুলুন।



আপনার মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন

মানসিক চাপের ব্যবস্থাপনা

আপনার পছন্দের মুভি দেখা কোন ভাল বই পড়া, ভাল গান শোনা হল মানসিক চাপ ও হতাশা মোকাবিলা করার কিছু উপায়।



ধ্যান করুন

ধ্যান করলে মানসিক অবস্থার উন্নতি হয় এবং মানসিক অবসাদের ঘটনাবলী রোধ করে।



শৈল্পিক কাজকর্মের জন্য কিছু সময় রাখুন

নিজেকে শৈল্পিক কাজকর্মের সাথে জড়িত রাখুন, যেমন ছবি আঁকা, পেন্টিং এবং কবিতা লেখা।



ভালভাবে ঘুমান

পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান

মানসিক অবসাদের লক্ষণাবলী হ্রাস করতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান।



স্মার্টফোন এবং ইন্টারনেটের ব্যবহার কম করুন

স্মার্টফোন এবং ইন্টারনেটের ঘনঘন ব্যবহার মানসিক
অবসাদগ্রস্ত করে তুলতে পারে। ফোন এবং ইন্টারনেট নিয়ে
বেশী সময় কাটাবেন না।



রেফারেন্স

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.



জনস্বার্থে প্রচার করছেন



© 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 prepared 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 used 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>