

હતાશાને દૂર કરવી



આગળ વધો: તમે એકલા નથી

તાજા મુઠથી તમારા
દિવસની શરૂઆત કરો

સૂર્યપ્રકાશ સામે તમારી જાતને રાખો

બહાર નીકળો અને દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 15 મિનિટ માટે તમારી જાતને સૂર્યની સામે રાખો.



 **Depression
Free India**

કસરત કરો

દિવસમાં 30 મિનિટ, અઠવાડિયામાં 3-૫ દિવસ કસરત કરવાથી તમારા મૂડમાં સુધારો કરવામાં અને આત્મસન્માન વધારવામાં મદદ મળી શકે છે.



સારું અનુભવવા માટે સારું ખાવ

આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લો

પ્રોટિન, વિટામિન અને ખનિજોથી સમૃદ્ધ આખા અનાજ, વટાણા, કઠોળ, દાળ, બદામ, ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ કરો. પુષ્કળ પાણી પીઓ અને જંક ફુડ ટાળો.



આલ્કોહોલ ટાળો

હતાશાથી પીડિત લોકોએ દારૂ પીવાનું બંધ કરવું જોઈએ.



લોકો સાથે સામાજિક રીતે જોડાયેલ રહો

સામાજિક સહાય

તમારા મિત્રો અને પ્રિયજનો સાથે સમય પસાર કરો. પાલતુ પ્રાણી સાથે જોડાવ.



તમારા તણાવનું સંચાલન કરો

તણાવ વ્યવસ્થાપન

તમારી પસંદગીનું મૂવી જોવું, સારું પુસ્તક વાંચવું, સારું સંગીત સાંભળવું એ તણાવ અને હતાશા સામે લડવાના કેટલાક ઉપાયો છે.



ધ્યાન કરો

ધ્યાન કરવાથી મૂઝામાં સુધારો થાય છે અને હતાશાની ઘટના અટકાવે છે.



સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માટે થોડો સમય ફાળવો

તમારી જાતને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરો, જેમ કે ચિત્રકામ અને કવિતા.



સરસ ઊંઘ લો

પૂરતી ઊંઘ લો

હતાશાના લક્ષણો ઘટાડવા માટે પૂરતી ઊંઘ લો.



સ્માર્ટ ફોન્સ અને ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ ઘટાડો

સ્માર્ટ ફોન્સ અને ઈન્ટરનેટના વારંવાર ઉપયોગથી હતાશા થઈ શકે છે.
ફોન અને ઈન્ટરનેટ પર વધુ સમય પસાર કરવાનું ટાળો.



संदर्भो.

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.



જાહેર હિતમાં રજુ



© 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>