ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು

Depression Free India

ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ : ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ

ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಹೊಸತನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಿ

Depression Free India

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ವಾರಕ್ಕೆ 3–5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Depression Free India

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಭಾವಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಲೆಂಟಿಲ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

Depression Free India

ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

Depression Free India

ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯಿರಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

Depression Free India

ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಮೂವೀ ನೋಡುವುದು, ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ.

Depression Free India

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

Depression Free India

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.

ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯರಚನೆಯಂತಹ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

Depression Free India

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

Depression Free India

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಫೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

Depression Free India

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

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

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

Depression Free India

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

Depression Free India

Depression
Free India

ಇವರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ

ALTIMA A Division of INTAS | INTAS

Kannada Job Code ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ

© 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