

വിഷാദം മറികടക്കൽ



മുന്നോട്ടു പോകുക: നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല

ഓരോ ദിവസവും
ഉന്മേഷത്തോടെ
ആരംഭിക്കുക

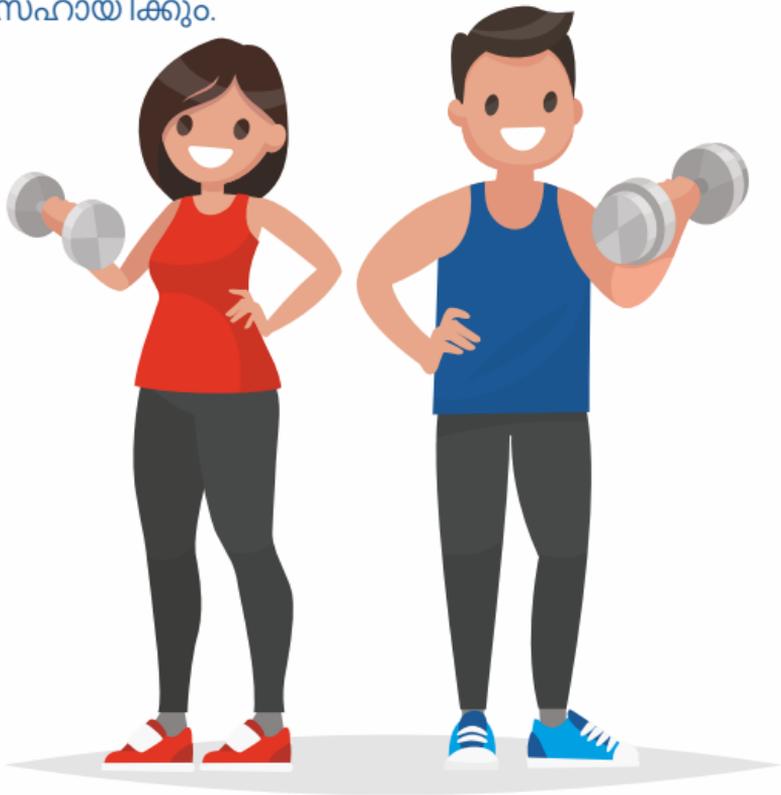
വെയിലുകൊള്ളുക

ദിവസവും പുറത്തിറങ്ങി കുറഞ്ഞത് 15
മിനിറ്റുകളിലും വെയിലുകൊള്ളുക.



വ്യായാമം ചെയ്യുക

ദിവസം 30 മിനിറ്റ് വീതം ആഴ്ചയിൽ 3-5 ദിവസം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ആത്മാഭിമാനം ഉയർത്താനും സഹായിക്കും.



സുഖാനുഭവത്തിന് നന്നായി കഴിക്കുക

ആഹാരക്രമം ആരോഗ്യകരമാക്കുക

പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമായ ധാന്യങ്ങൾ, കടല, ബീൻസ്, പയറ്റ്, പരിപ്പ്, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കഴിക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും പോഷകപ്രദമല്ലാത്ത ആഹാരം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.



മദ്യം ഒഴിവാക്കുക

വിഷാദരോഗം ബാധിച്ച ആളുകൾ മദ്യപാനം നിർത്തണം.



ആളുകളുമായി സാമൂഹിക ബന്ധം നിലനിറുത്തുക

സാമൂഹിക പിന്തുണ

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും
പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായും സമയം ചെലവഴിക്കുക.
വളർത്തു മൃഗത്തോട് ചെങ്ങാത്തം കൂടുക.



നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക

സമ്മർദ്ദം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

നിങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട സിനിമ കാണുക, ഒരു നല്ല പുസ്തകം വായിക്കുക, നല്ല സംഗീതം കേൾക്കുക, എന്നിവയെല്ലാം സമ്മർദ്ദത്തെയും വിഷാദത്തെയും ചെറുക്കുന്നതിനുള്ള ചില വഴികളാണ്.



ധ്യാനിക്കുക

ധ്യാനിക്കുന്നത് മാനസികാവസ്ഥ
മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും വിഷാദത്തിലേക്ക്
വഴുതിവീഴുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.



സൃഷ്ടിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി കുറച്ചു സമയം കണ്ടെത്തുക

ഡ്രോയിംഗ്, പെയിന്റിംഗ്, കവിതയെഴുത്ത് എന്നിവ പോലുള്ള സൃഷ്ടിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.



നന്നായി ഉറങ്ങുക

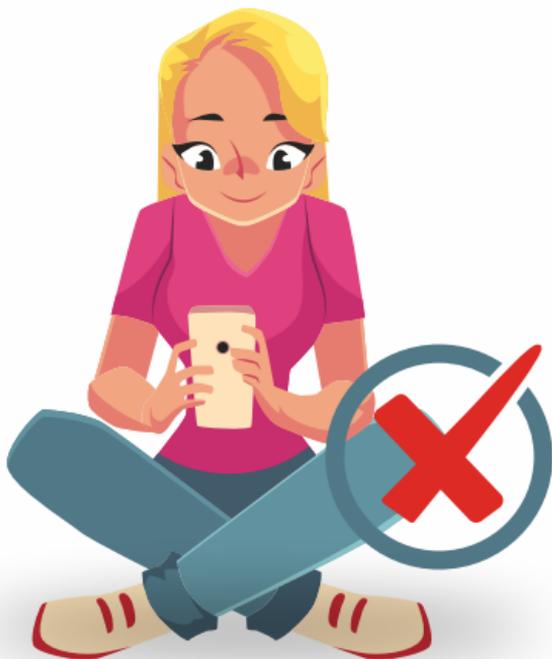
വേണ്ടത്ര ഉറങ്ങുക

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ
കുറയ്ക്കുന്നതിന് മതിയായ ഉറക്കം വേണം.



സ്കാർട്ട് ഫോണുകളുടെയും ഇൻറർനെറ്റിനെയും ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക

സ്കാർട്ട് ഫോണുകളും ഇൻറർനെറ്റും കൂടെക്കൂടെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വിഷാദത്തിന് കാരണമായേക്കാം. ഫോണുകളിലും ഇൻറർനെറ്റിലും കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



റഫറൻസുകൾ

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

പൊതുതാൽപര്യരീതിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd



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