

ଦିକ୍ଷାଦକୁ
ଅତିକ୍ରମ କରିବା



ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ: ଆପଣ ଏକୃଷିଆ ନୁହନ୍ତି

ଏକ ଚାକା ମନୋଭାବ ସହ
ଆପଣଙ୍କର ଦିନଟି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

ନିଜରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ!

ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମ୍ରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଖରାରେ
ରୁଲନ୍ତୁ!



 **Depression
Free India**

ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ

ଦିନକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏ ୩ରୁ ୫ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ।



ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସୁଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

ସୁସ୍ଥ ଆହାର ଖାଆନ୍ତୁ

ଗୋଟା ଶସ୍ୟର ସେରିଏଲ୍, ମଟର, ବିନ୍ଦୁସ, ଛୁଇଁକାତାୟ ଖାଦ୍ୟ, ବାଦାମ, ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଯାହାକି ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନେରାଲରେ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଜଳ ଫୁଟ ଏଡାନ୍ତୁ।



ମଦ୍ୟପାନ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ

ବିଷାକରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍।



ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ!

ସାମାଜିକ ସହାୟତା

ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ। ଏକ ଗୃହପାଳିତ
ପଶୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ।



ଆପଣଙ୍କ ଚାପ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ

ଚାପ ପରିଚାଳନା

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ସିନେମା ଦେଖିବା, ଭଲ ବହି ପଢ଼ିବା, ଭଲ ଗୀତ ଶୁଣିବା ହେଉଛି ଚାପ ଓ ବିଷାଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ।



ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଓ ବିଷାଦ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।



ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ବିଚ୍ଛି ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ

ନିଜକୁ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ଚିତ୍ରାଙ୍କିତା, ରଙ୍ଗ ଦେବା ଓ କବିତା ଲେଖିବାରେ ଜଡ଼ିତ କରନ୍ତୁ।



ସୁନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ

ଯଥେଷ୍ଟ ଶୁଅନ୍ତୁ

ବିଷାକର ଲକ୍ଷଣ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୁଅନ୍ତୁ।



ସ୍ଥାର୍ଟ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରନ୍ତୁ
ଏବଂ ଇଂଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରନ୍ତୁ

ଅଧିକ ସ୍ଥାର୍ଟଫୋନ୍ ଓ ଇଂଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର ବିଷାଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଫୋନ୍ ଏବଂ ଇଂଟରନେଟ୍ରେ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଇବା ଏତାନ୍ତୁ



ବୁଝାବୁଝ

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**

ଜନହିତରେ ଜାରି କରାଯାଇଛି



© 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.