కుంగుబాటును అధిగమించడం

Depression Free India

జీవితాన్ని కొనసాగించండి: మీరు ఒంటరిగా లేరు

తాజా మూడ్‌తో మీ రోజుని ప్రారంభించండి

సూర్యకాంతిని తగలనీయండి

రోజులో కనీసం ౧౫ నిమిషాలు బయటకు పెళ్ళి సూర్యకాంతిని తగలనీయండి

Depression Free India

వ్యాయామం చేయండి

వారానికి 3 ౪ రోజులు, రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగపరచి, మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించగలదు

Depression Free India

చక్కటి అనుభూతి కొరకు చక్కగా తినండి

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భుజించండి

ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ కలిగిన సంపూర్ణ ధాన్యాలు, బఠాణీలు, చిక్కుళ్ళు, కాయధాన్యాలు, గింజలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినండి.

Depression Free India

మద్యపానం మానివేయండి

కుంగుబాటుతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మద్యపానం మానివేయాలి

Depression Free India

సామాజికంగా కలసి మెలసి ఉండండి

సామాజిక మద్దతు

మీ స్నేహితులు మరియు ప్రియతములతో సమయం గడపండి. పెంపుడు జంతువుతో బంధం పెంచుకోండి.

Depression Free India

మీ ఒత్తిడిని నిర్వహించుకోండి

ఒత్తిడి నిర్వహణ

మీకు ఇష్టమైన సినిమా చూడడం, మంచి పుస్తకాన్ని చదవడం, మంచి సంగీతం వినడం వంటివి ఒత్తిడి ఇంకా కుంగుబాటుతో పోరాడటానికి కొన్ని మార్గాలు.

Depression Free India

ధ్యాన సాధన

ధ్యానాన్ని సాధన చేయడం మూడ్‌ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా కుంగుబాటు సందర్భాలను కూడా నివారిస్తుంది.

Depression Free India

సృజనాత్మకమైన కార్యకలాపాలకు సమయం ఇవ్వండి

చిత్రలేఖనం, పెయింటింగ్ ఇంకా కవిత్వం వంటి సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో నిమగ్నం అవ్వండి.

Depression Free India

చక్కగా నిద్రించండి

తగినంత నిద్రించండి

కుంగుబాటు లక్షణాలను తగ్గించడానికి తగినంత నిద్రపోండి

Depression Free India

స్మార్ట్ ఫోన్లు మరియు ఇంటర్నెట్ ఉపయోగాన్ని తగ్గించండి

స్మార్ట్ ఫోన్లు మరియు ఇంటర్నెట్ తరచుగా ఉపయోగించడం కుంగుబాటును కలిగించవచ్చు. ఫోన్లు మరియు ఇంటర్నెట్‌పై ఎక్కువ సమయం వెచ్చించకండి.

Depression Free India

సూచనలు

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

గమనికలు

Depression Free India

గమనికలు

Depression Free India

Depression Free India

ప్రజాహితార్థం వీరిచే జారీచేయబడింది

ALTIMA
A Division of INTAS
INTAS

© 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

Telugu Job Code రిజిస్టర్డ్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్ లేదా ఆసుపత్రి లేదా ప్రయోగశాల ఉపయోగం కొరకు మాత్రమే.