ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆಗಿನ ಮಿಥ್ಯಾನಂಬಿಕೆಯ ಭೇದನೆ

Depression Free India

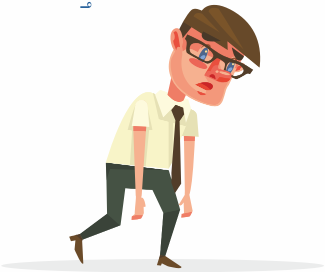
ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ: ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ

ಮಿಥ್ಯೆ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಸಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ಖಿನ್ನತೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಯು ನಿಜವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ.

Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಯಾವುದೇ ವಯೋಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗದವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಯಸ್ಸಾದ ಜನರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಒಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ಒಬ್ಬರು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸತ್ಯ

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ರೋಗಿಗಳು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಲಿಯಬೇಕು.

Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

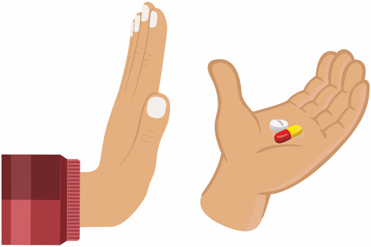
Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು ವ್ಯಸನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು ವ್ಯಸನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪರಿಹಾರಗೊಂಡ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ, ಅವನು/ಅವಳು ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವರು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವಾಗಿದೆ.

Depression Free India

ಮಿಥ್ಯೆ

ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಲೌಕಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು, ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯ

ಖಿನ್ನತೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜನರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

Depression Free India

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

1. Myths about depression. Available at https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths_about_depression_en.pdf. Accessed on August 13, 2019.

2. Myths and facts about depression. Available at https://www.uofmhealth.org/health-library/ug4843. Accessed on August 13, 2019.

3. Conquering depression. Available at http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0756.pdf. Accessed on August 13, 2019.

Depression Free India

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

Depression Free India

NOTES

Depression Free India

Depression
Free India

ಇವರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

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

Kannada Job Code

ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ