

വിഷാദ രോഗത്തെ  
കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ  
മനസ്സിലാക്കാം



മുന്നോട്ടു പോകുക: നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല

## മിഥ്യാധാരണ

വിഷാദം ഒരു രോഗമല്ല.



## വസ്തുത

വിഷാദം ഒരു ഗുരുതരമായ രോഗമായിരുന്നേക്കാം. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസികാവസ്ഥയെയും ചിന്തകളെയും മാത്രമല്ല ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കുന്നു.



## മിഥ്യാധാരണ

വിഷാദം വ്യക്തിപരമായ  
ബലഹീനതയുടെ  
അടയാളമാണ്.



## വസ്തുത

വിഷാദം ഒരു യഥാർത്ഥ രോഗമാണ്.



## മിഥ്യാധാരണ

കുട്ടികൾക്ക് വിഷാദം ഉണ്ടാകില്ല.



## വസ്തുത

ഏത് പ്രായത്തിലും ലിംഗഭേദമില്ലാതെയും വിഷാദം ഉണ്ടാകാം.



## മിഥ്യാഭാവങ്ങൾ

വാർദ്ധക്യത്തിൽ വിഷാദം സാധാരണമാണ്.



## വസ്തുത

വിഷാദം സാധാരണഗതിയിൽ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ഭാഗമല്ല.

എന്നിരുന്നാലും, പ്രായമായ ആളുകൾക്ക് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കൂടുതൽ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നേക്കാം.



## മിഥ്യാധാരണ

ഒരിക്കൽ വിഷാദാവസ്ഥയിലായാൽ, ഒരു വ്യക്തി ജീവിതത്തിലുടനീളം വിഷാദാവസ്ഥയിലായിരിക്കും.



## വസ്തുത

വിഷാദം ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവ് വരെ നീണ്ടുനിൽക്കും. മതിയായ ചികിത്സയിലൂടെ വ്യക്തിയെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും.



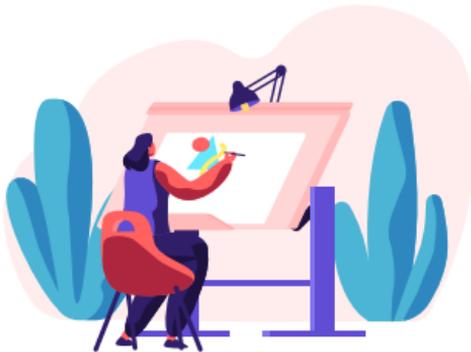
## മിഥ്യാധാരണ

സ്വന്തം ഇച്ഛാശക്തി ഉപയോഗിച്ച് വിഷാദത്തിനെതിരെ പോരാടാൻ കഴിയും.



## വസ്തുത

ഇച്ഛാശക്തി മാത്രം പോരാ. ഇതിനെതിരെ പോരാടുന്നതിന് രോഗികൾ പുതിയ വൈദഗ്ധ്യങ്ങൾ പഠിച്ചെടുക്കുകയും വേണം.



## മിഥ്യാധാരണ

വിഷാദം ഭേദമാക്കാൻ കഴിയില്ല.



## വസ്തുത

വിഷാദം ചികിത്സിക്കാവുന്നതാണ്. മിക്ക രോഗികളെയും മരുന്നും സൈക്കോതെറാപ്പിയും ഉപയോഗിച്ച് ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിച്ചിട്ടുണ്ട്.



## മിഥ്യാധാരണ

വിഷാദരോഗത്തെ ചികിത്സിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ആസക്തി ഉളവാക്കുന്നവയാണ്.



## വസ്തുത

വിഷാദരോഗത്തെ ചികിത്സിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ആസക്തിയുളവാക്കുന്നവയല്ല. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പരിഹരിച്ചതിനുശേഷം അവ നിറുത്താനാകും.



## മിഥ്യാധാരണ

വിഷാദരോഗിയായ ഒരാൾ ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചാലും, അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിച്ചായിരിക്കില്ല സംസാരിക്കുന്നത്.



## വസ്തുത

ഒരു വ്യക്തി കഠിനവിഷാദത്തിൽ ആണെങ്കിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ വളരെ സാധ്യതയുണ്ട്.



## മിഥ്യാധാരണ

നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം, എല്ലാ ഭൗതിക സുഖങ്ങളും, ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദം ഉണ്ടാകില്ല.



## വസ്തുത

വിഷാദം എല്ലാ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക തലങ്ങളിലുമുള്ള ആളുകളെ ബാധിക്കും. ധനികരും പ്രശസ്തരുമായ അനേകർക്ക് വിഷാദരോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.



## റഫറൻസുകൾ

1. Myths about depression. Available at [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths\\_about\\_depression\\_en.pdf](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](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0756.pdf). Accessed on August 13, 2019.







**Depression**  
**Free India**

പൊതുതാൽപര്യത്തിനായി 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.