

కుంఘబాటు గురించి  
అవాస్తవాలను దూరం  
చేయడం



జీవితాన్ని కొనసాగించండి: మీరు ఒంటరిగా లేరు

## అవాస్తవం

కుంగుబాటు అనేది వ్యాధి కాదు.



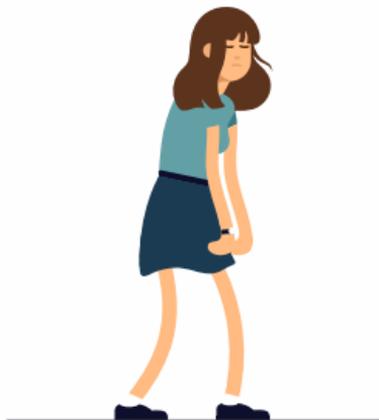
## వాస్తవం

కుంగుబాటు అనేది ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి కావచ్చు. అది ఒక వ్యక్తి యొక్క భావాలను మరియు ఆలోచనలను ప్రభావితం చేయడం మాత్రమే కాకుండా, శారీరక ఆరోగ్యంతో కూడా ప్రమేయం కలిగి ఉంటుంది.



## అవాస్తవం

కుంగుబాటు అనేది వ్యక్తిగత బలహీనత యొక్క సూచన.



## వాస్తవం

కుంగుబాటు అనేది నిజమైన వ్యాధి.



## ఆవాస్తవం

పిల్లలలో కుంగుబాటు ఉండదు.



## వాస్తవం

కుంగుబాటు ఏ వయోసమూహంలోనైనా మరియు లింగభేదంలోనైనా అభివృద్ధి చెందవచ్చు.



## ఆవాస్తవం

కుంగుబాటు అనేది పెద్ద వయస్సులో సాధారణం.



## వాస్తవం

కుంగుబాటు సాధారణ వయస్సు పెరుగుదలలో భాగం కాదు. అయితే, పెద్ద వయస్సులోని వ్యక్తులు కుంగుబాటుకు దారితీసే జీవిత సంఘటనలను ఎక్కువగా అనుభవిస్తారు.



## అవాస్తవం

ఒకసారి కుంగుబాటుకు గురైతే, ఒక వ్యక్తి జీవితకాలం కుంగుబాటుతోనే ఉంటాడు.



## వాస్తవం

కుంగుబాటు పరిమిత సమయం మాత్రమే ఉంటుంది. తగినంత చికిత్సతో వ్యక్తిని తిరిగి సాధారణ జీవితానికి తీసుకురావచ్చు.



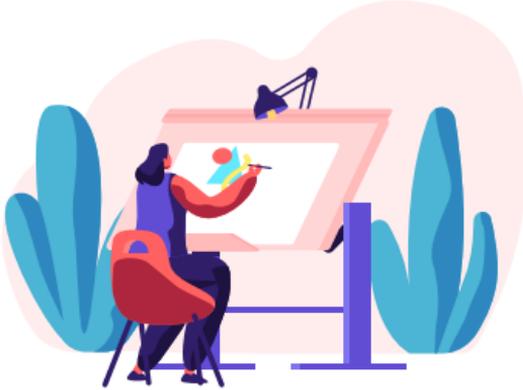
## ఆవాస్తవం

ఒక వ్యక్తి స్వంత సంకల్పబలంతో కుంగుబాటుతో పోరాడటం సాధ్యమే.



## వాస్తవం

సంకల్పబలం ఒక్కటి మాత్రమే సరిపోదు. దానితో పోరాడటానికి రోగులు కొత్త నైపుణ్యాలను కూడా నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది.



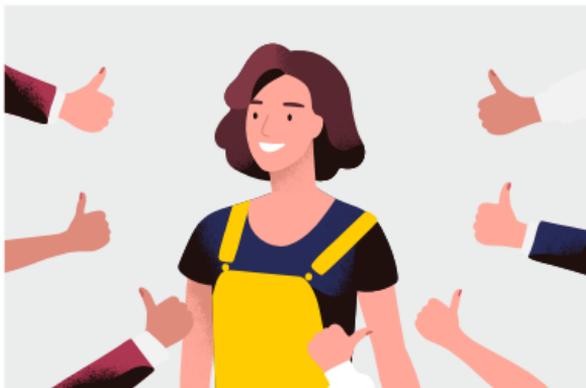
## అవాస్తవం

కుంగుబాటుకు స్వస్థత లేదు.



## వాస్తవం

కుంగుబాటుకు చికిత్స ఉంది. మందులు మరియు మానోపైజ్ఞానిక చికిత్సతో అధిక భాగం రోగులకు సమర్థవంతంగా చికిత్స అందిస్తారు.



## అవాస్తవం

కుంగుబాటు చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు వ్యసనాత్మకంగా ఉంటాయి.



## వాస్తవం

కుంగుబాటు చికిత్సకు ఉపయోగించే మందులు వ్యసనాత్మకం కాదు. కుంగుబాటు యొక్క లక్షణాలను పరిష్కరించిన తరువాత వాటిని ఆపేయచ్చు.



## ఆవాస్తవం

కుంగుబాటుకు గురైన వ్యక్తి ఆత్మహత్యా భావనలను వ్యక్తం చేసినప్పుడు, అతను/ఆమె వాటిని చేయాలని అనుకోరు.



## వాస్తవం

ఒక వ్యక్తి తీవ్రమైన కుంగుబాటుకు లోనైతే ఆత్మహత్య అనేది ఒక ప్రధాన ఆపద.



## అవాస్తవం

మీకు జీవితంలో అన్నీ, అన్ని భౌతిక సౌకర్యాలు ఉంటే, మీరు కుంగుబాటుతో బాధపడరు.



## వాస్తవం

అన్ని సామాజిక ఆర్థిక స్థాయిలలోని ప్రజలను కుంగుబాటు ప్రభావితం చేయచ్చు. అనేకమంది సంపన్న మరియు ప్రసిద్ధ వ్యక్తులు కుంగుబాటుతో బాధపడ్డారని తెలుస్తుంది.



## సూచనలు

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**

ప్రజాహితార్థం వీరిచే జారీచేయబడింది



© 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.