ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

Depression Free India

ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ:
ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ

ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೇನು?

ಖಿನ್ನತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ರೀತಿ, ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ನೀವು ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಗಳ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಆನಂದಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.[1] ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುಃಖ, “ಖೇದ” ಅಥವಾ “ಮಾನಸಿಕ ಕುಸಿತವನ್ನು” ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯು ಭಿನ್ನವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾರಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಬಹುದು.[2]

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವರು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಯು ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕನಿಷ್ಟ 2 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು.[3,4]

Depression Free India

ದುಃಖಿತರಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು

ನಿರಂತರ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ದುಃಖ

Depression Free India

ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಆನಂದಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

Depression Free India

ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸದೆ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

Depression Free India

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು

ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಅಥವಾ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು

Depression Free India

ಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸ

ಯಾವುದೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ದಣಿದಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು

Depression Free India

ಉದ್ದೇಶರಹಿತ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ಚಡಪಡಿಸುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕುವುದು ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು

Depression Free India

ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ

ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುವುದು

Depression Free India

ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುವುದು

ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಪಡುವುದು.
ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ
ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಕಷ್ಟಪಡುವಿಕೆ

Depression Free India

ಸಾವು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಅಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು

Depression Free India

REFERENCES

1. What is depression. Available at https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression. Accessed on May 31, 2019.

2. Non-drug approaches to help move from depression to feeling happier with more energy. Available at https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/module_depression_patient.pdf. Accessed on May 31, 2019.

3. Depression: What you need to know. Available at https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml. Accessed on May 31, 2019.

4. What causes depression. Available at https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/what-causes-depression. Accessed on May 31, 2019.

Depression Free India

ರೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಲಿಕೆ-2 (ಪಿಹೆಚ್‌ಕ್ಯು-2)

ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಿಹೆಚ್‌ಕ್ಯು-2 ವಿಚಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಹೆಚ್‌ಕ್ಯು-9 ನ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಿಹೆಚ್‌ಕ್ಯು-2 ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

"ಮೊದಲ-ಹಂತ" ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಪಿಹೆಚ್‌ಕ್ಯು-2ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಧನಾತ್ಮಕವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದ ರೋಗಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪಿಹೆಚ್‌ಕ್ಯು-9 ರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಳೆದ 2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ?	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಅನೇಕ ದಿನಗಳು	ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು	ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿದಿನ
ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹ	0	1	2	3
ಕುಗ್ಗಿದ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಥವಾ ಹತಾಶ ಭಾವನೆ	0	1	2	3

Adapted from: Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2). Available at https://www.hiv.uw.edu/page/mental-health-screening/phq-2. Accessed on May 25, 2019.

NOTES

Depression Free India

Depression
Free India

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಇವರಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.

Kannada