

खिन्नतेला समजावून
धेताना



पुढे चालत रहाः
तुम्ही एकटेच नाहीत

खिन्नता म्हणजे काय?

खिन्नता हा सर्वसामान्य आणि गंभीर वैद्यकीय आजार आहे जी तुम्हाला कसे वाटते, तुम्ही कसा विचार करता आणि तुम्ही कशी कृती करता यावर नकारात्मक रितीने काम करते. सुदैवाने, त्याच्या वर उपचार केले जाऊ शकतात. खिन्नतेमुळे दुःखीपणाची भावना वाढते आणि/किंवा एकदा आनंद घेतलेल्या कृती पुन्हा करण्यामधील स्वारस्य निधून जाणे. यामुळे विविध प्रकारच्या भावनिक आणि शारीरिक समस्यांना निर्माण करते आणि त्यामुळे त्या व्यक्तीच्या कामाच्या ठिकाणी आणि धरी काम करण्याची क्षमता कमी करते. 9- प्रत्येकाला दुःखी होण्याची भावना होते, काही वेळा खिन्न होऊन उदास बसणे. खिन्नता वेगळी असते ती काही आठवड्यासाठी , महिन्यांसाठी, किंवा वर्षासाठी राहते आणि व्यक्तीच्या आयुष्यामध्ये ढवळाढवळ करते²

तुम्ही खिन्न झालेले आहात हे तुम्हाला कसे कळते?

काही लोकांना खिन्नतेसह दुःखीपणा वाटत नाही. खिन्नतेसोबत अनेक अन्य लक्षणे देखील असतात, ज्यामध्ये काही शारीरिक लक्षणांचा देखील समावेश असतो. तुम्हाला खालील पैकी कोणतीही लक्षणे आणि चिन्हे ही २ आठवड्यापेक्षा जास्त काळ दिसून आल्यास, तुम्हाला खिन्नतेचा त्रास होत आहे^{३,४}



दुःखी वाटणे किंवा कायम खिन्नतेचा
मूड असणे

सातत्याने खिन्न किंवा दुःखी असणे



एकदा आनंद धेतलेल्या कृती करण्यामध्ये
स्वारस्य नसणे किंवा इच्छा नसणे

काहीही गोष्टी करण्यामध्ये कोणतेही प्रोत्साहन किंवा
स्वारस्य नसणे



आहाराशी संबंध नसताना देखील वजन कमी होणे किंवा वाढणे

भभूक न लागणे आणि वजन कमी होणे, किंवा अतिशय
जास्त प्रमाणात खाणे आणि वजन वाढणे



झोप लागण्यास अडचण किंवा अधिक प्रमाणात झोपणे

रात्री गाढ झोप लागण्यामध्ये अडचण येणे किंवा अतिशय
सकाळी उठणे



उर्जा हानी किंवा वाढलेला क्षीण

आत्मविश्वास किंवा आत्मसंन्मान नसणे सर्वकाळ
थकलेले वाटणे



विनाकारण केलेल्या शारिरीक कृतीमध्ये वाढ होणे

हळूवारपणे हालचाल करणे, किंवा अस्वस्थ असल्यासारखे आणि क्षुब्ध झाल्यासारखे वाटणे, हात संकुचणे किंवा हळू हलणे, बोलणे मंद होणे



कुचकामी किंवा अपराधी वाटणे

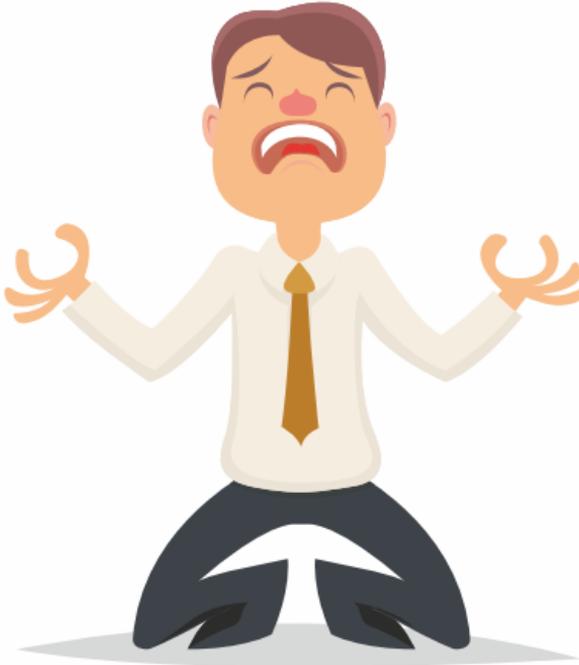
अपराधीपणाची आणि रडावलेले वाटणे



विचार करण्यामध्ये आणि लक्ष केंद्रित
करण्यास अवधड जाणे

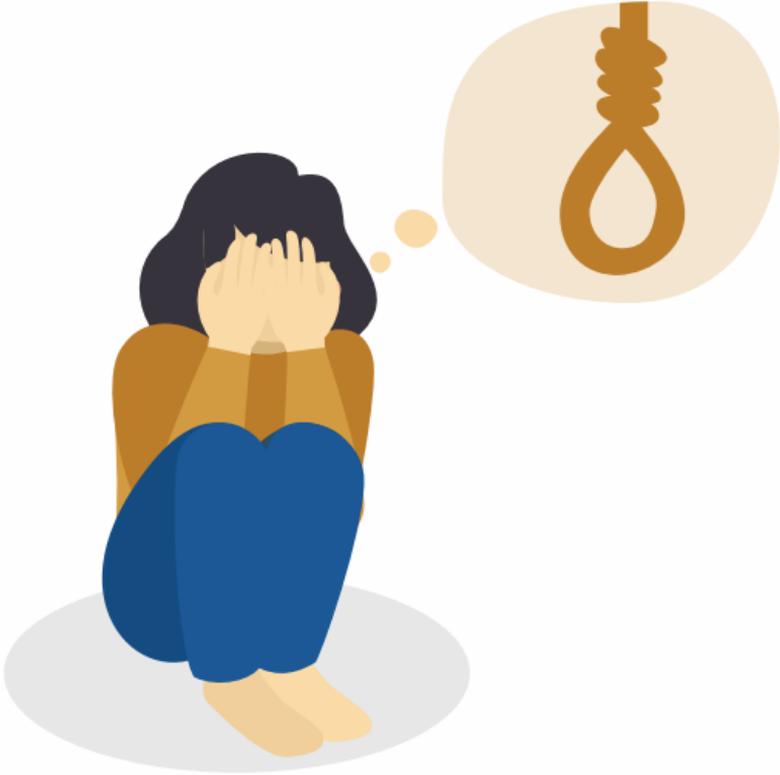


निर्णय घेण्यास अवधड जाणे. लक्षात ठेवण्यास आणि काही
गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करणे अवधड जाणे.



मृत्युचे किंवा आत्महत्याचे विचार

आत्महत्येचे किंवा स्वतःला इजा पोहोचविण्याच्या
विचार येणे



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.

रुग्ण आरोग्य प्रश्नावली-२ (PHQ-२)

PHQ-2 हे खिन्नतेच्या मूडची वारंवाररता तपासण्यासाठीची मागील २ आठवड्यांसाठीची चौकशी करते. च्म्फ.२ मध्ये च्म्फ.६ च्या दोन आयटेमच्या समावेश आहे.

PHQ-2 चा उद्देश हा खिन्नतेच्या 'पहिल्या पायरी' दृष्टिकोनाची छाननी करणे हा आहे.

ज्या रुग्णांची छाननी सकारात्मक होते त्यांचे आणखी पुढे जाऊन PHQ-9 ने खिन्नतेच्या आजारासाठी ते निकष पूर्ण करत आहेत की नाही ते ठरविण्यासाठी मूल्यमापन केले जाईल.

मागील २ आठवड्यांमध्ये, तुम्हाला खालील समस्यांनी कितीवेळा त्रास दिला आहे?	कधीही नाही	अनेक दिवस	अर्ध्या दिवसापेक्षा जास्त	दररोज नाही
गोष्टी करण्यामध्ये थोडेफार स्वारस्य किंवा आनंद	0	1	2	3
उदास वाटणे, खिन्न होणे किंवा हताशहोणे	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.



Depression
Free India

कडून सार्वजनिक हितासाठी जारी



© 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>