

ବିଷାଦକୁ

ବୁଝିବା



**Depression**  
**Free India**

ଆଗେଇ ଚାଲନ୍ତୁ:

ଆପଣ ଏକୁଟିଆ ନୁହଁନ୍ତି

## ବିଷାଦ କହିଲେ କଣ ବୁଝାଏ?

ବିଷାଦ ହେଉଛି ଏକ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଗୁରୁତର ତାତ୍ପରୀ ଅସୁସ୍ଥତା ଯାହାକି ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବରେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଓ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତାହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ସୌଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ଏହା ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବିଷାଦ ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଦୁଃଖଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ/କିମ୍ବା ଆପଣ ଦିନେ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ। ଏହା ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭାବଗତ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ଘରେ କାମ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସପାଏ। ୧ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁଃଖିତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, “କୁ” କିମ୍ବା “ତାଉନ୍ ଇନ୍ ଦ ଡମ୍ପ” (ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ହୋଇଯିବା) ବେଳେ ବେଳେ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ବିଷାଦ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏହା ସପ୍ତାହ ସପ୍ତାହ, ମାସ ମାସ କିମ୍ବା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଲାଗି ରହିପାରେ ଏବଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିପାରେ।<sup>୧</sup>

## ଆପଣ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି କି କିପରି ଜାଣିବେ?

ବିଷାଦରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଦୌ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିନଥାନ୍ତି। ବିଷାଦର ଆହୁରି ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ଯାହାକି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ। ଯଦି ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ସଙ୍କେତ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଧରି ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି ଆପଣ ବିଷାଦରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଇପାରନ୍ତି।<sup>୨</sup>



ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା କିମ୍ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ  
ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା

କୁମାରତ ଭାବରେ ମାତା ଅବସ୍ଥା ବା ଦୁଃଖ ଲାଗିବା



ଏକଦା ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ  
ଆଗ୍ରହ ହାନି ବା ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ ନ କରିବା

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ନ ହେବା



କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ଓଜନ  
କମିଯିବା ବା ବଢ଼ିଯିବା

ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ଏବଂ ଓଜନ କମିଯିବା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା  
ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼ିଯିବା



ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା  
କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଇବା

ରାତିରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ ନିଦ ଲାଗିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା କିମ୍ବା  
ସକାଳୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯିବା



ଶକ୍ତିହୀନତା କିମ୍ବା ଅବସନ୍ନତା  
ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା

କୌଣସି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ସ୍ୱାଭିମାନ ନାହିଁ, ସବୁବେଳେ  
ହାଲିଆ ଅନୁଭବ କରିବା



## ଅନ୍ୟତା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବୃଦ୍ଧି

ଅତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗତି କରିବା କିମ୍ବା ଅସ୍ଥିର ଏବଂ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଯିବା ହାତ ଚାପିବା କିମ୍ବା ଯେସିଙ୍ଗ, ଧୀରେ ଧୀରେ କଥା କହିବା



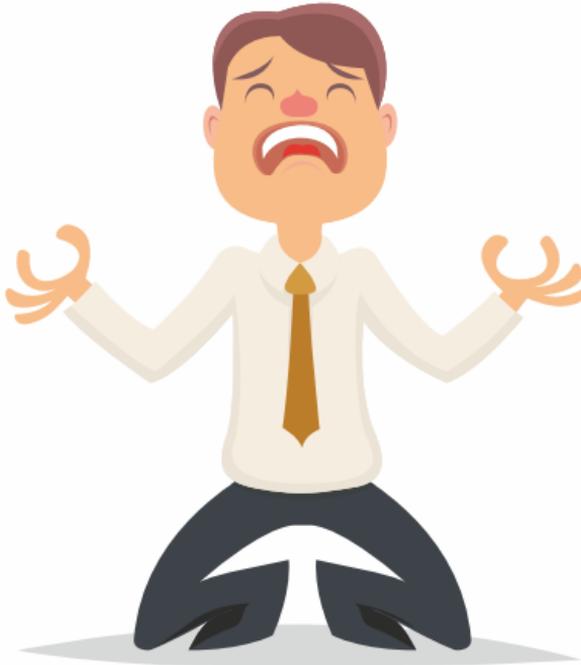
ଦୋଷୀ ବା ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ  
ମନେକରିବା

ଅନୁତପ୍ତ ଏବଂ ଲୋଚକପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବା



## ଚିତ୍ତା କରିବା ଓ ଏକାଗ୍ରତାରେ ଅସୁବିଧା

ନିଶ୍ଚଳି ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା କୌଣସି ବିଷୟ ମନେରଖିବା କିମ୍ବା  
ଏକାଗ୍ରତାରେ ଅସୁବିଧା



## ମୃତ୍ୟୁ କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭାବନା

ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭାବନା କିମ୍ବା ନିଜର କ୍ଷତି କରିବା ପରି ଭାବନା



## 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](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.

## ରୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନାବଳି -୨ (PHQ-2)

ଏହି ପିଏଚକ୍ୟୁ-୨ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଗତ '୬ ଘଣ୍ଟା' ମଧ୍ୟରେ ବିଷା'ଗ୍ରସ୍ତ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ବାରମ୍ବାରତା ସମ୍ପର୍କରେ ରହିଛି। ଏହି ପିଏଚକ୍ୟୁ-୨ରେ ପିଏଚକ୍ୟୁ-୯ର ପ୍ରଥମ '୬ ଟି ବିଷୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି।

ପିଏଚକ୍ୟୁ-୨ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି “ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ” ବିଧିରେ ବିଷାଦ ସ୍ତ୍ରୀ କରାଯାଏ।

ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପକେଟିଭ ବା ଯୁକ୍ତାତ୍ମକ ହୁଏ ସେମାନେ ବିଷାଦ ବିକୃତି ବା ଡିପ୍ରେସିଭ ଡିଜଅର୍ଡର ମାନଦଣ୍ଡ ପୂରଣ କରନ୍ତି କି ନା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ପିଏଚକ୍ୟୁ-୯ ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯିବା ଉଚିତ।

ଗତ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ କେତେ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି?	ଆଦୌ ନୁହେଁ	କିଛି ଦିନ	ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଦିନ	ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ
କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅନାଗ୍ରହ ବା ଆନନ୍ଦ ନ ଲାଗିବା	0	1	2	3
ମାତା, ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ନିରାଶା ଅନୁଭବ କରିବା	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**

ଜନହିତରେ ଜାରି କରାଯାଇଛି



© 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>