বিষাদগ্ৰস্ততাৰ বোধগম্যতা

Depression Free India

আগবাঢ়ি যাওঁক:
আপুনি অকলশৰীয়া নহয়

বিষাদগ্ৰস্ততা কি?

বিষাদগ্ৰস্ততা হৈছে এক সৰ্বসাধাৰণ তথা গুৰুত্বপূৰ্ণ চিকিৎসা জনিত ৰোগ যি আপুনি কি অনুভৱ কৰে, কিদৰে ভাৱে আৰু কিদৰে প্ৰতিক্ৰিয়া কৰে এই সমূহত ঋণাত্মক প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে৷ সৌভাগ্যক্ৰমে, ইয়াৰ চিকিৎসা আছে৷ বিষাদগ্ৰস্ততাই অৱষাদ অনুভৱ কৰাই আৰু/বা আগতে কৰি আনন্দ পোৱা কাম সমূহৰ প্ৰতি মনোযোগ কমাই৷ ই বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মানসিক তথা শৰীৰিক সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে আৰু ব্যক্তি এজনৰ কৰ্মস্থলী তথা ঘৰত কাম কৰাৰ ক্ষমতা হ্ৰাস কৰে৷[1] প্ৰতিজনেই সময়ত দুখি হয়, হতাশা, বা নিৰাশাগ্ৰস্ততাত ভোগে৷ বিষাদগ্ৰস্ততা ইয়াতকৈ পৃথক৷ ই সপ্তাহ, মাহ বা বছৰলৈকেও থাকিব পাৰে আৰু লগতে ব্যক্তি এজনৰ জীৱনত তীব্ৰভাৱে প্ৰভাৱ পেলাই৷[2]

আপুনি বিষাদগ্ৰস্ততাত ভোগিছে নেকি, সেইটো কিদৰে জানিব?

বিষাদগ্ৰস্ততাত ভোগা কিছু লোকে একেবাৰে দুখি আনুভৱ নকৰে৷ বিষাদগ্ৰস্ততাৰ আন বিভিন্ন লক্ষণ আছে য'ত শাৰীৰিক লক্ষণও অন্তৰ্ভূক্ত থাকে৷ যদি আপুনি অতিকমেও 2 সপ্তাহ তলত দিয়া যিকোনো সংকেত বা লক্ষণৰ সন্মুখিন হৈ আছে, তেন্তে আপুনি হয়তু বিষাদগ্ৰস্ততাত আক্ৰান্ত হৈ আছে৷[3,4]

Depression Free India

দুখি আনুভৱ কৰা বা
বিষাদগ্ৰস্ততাৰ অৱস্থাত থকা

অবিৰত ভাৱে মন ভাল নলগা বা নিৰশা

Depression Free India

আগতে কৰি আনন্দ পোৱা কাম সমূহৰ প্ৰতি মনোযোগ বা প্ৰশান্তি নাইকীয়া হোৱা

ামত কোনো উৎসাহ বা মনোযোগ বা নাইকীয়া হোৱা

Depression Free India

খাদ্যৰ সৈতে সামঞ্জস্য নথকাকৈ ওজন হ্ৰাস হোৱা

ভোক নলগা তথা ওজন হ্ৰাস হোৱা, বা অত্যাধিক খোৱা আৰু ওজন বৃদ্ধি হোৱা

Depression Free India

টোপনি কম হোৱা বা অত্যাধিক টেপনি অহা

ৰাতি শুওঁতে কষ্ট পোৱা বা পুৱা অতি সোনকালে শাৰ পোৱা

Depression Free India

শক্তি হ্ৰাস হোৱা বা ভাগৰ বাঢ়ি যোৱা

নিজৰ ওপৰত ভৰশা নথকা বা স্ব–সন্মান নথকা, সকলো সময়তে ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰা

Depression Free India

অপ্ৰয়োজনীয় কামত অধিক শাৰীৰিক ক্ৰিয়া–কলাপ বৃদ্ধি হোৱা

অতি ধীৰ গতিত চলাফুৰা কৰা, বা অত্যাধিক চলাফুৰা কৰা আৰু খঙাল হোৱা, হাত কেইখন ঘঁহি থকা বা হেচা প্ৰয়োগ কৰা, কথা কোৱাৰ প্ৰৱণতা কমি যোৱা

Depression Free India

নিজকে গুৰুত্বহীণ বা দুখি অনুভৱ কৰা

অপৰাধী অনুভৱ কৰা আৰু কান্দি থকা

Depression Free India

চিন্তা কৰিবলৈ বা মনোযোগ দিবলৈ কষ্ট পোৱা

সিদ্ধান্ত লোৱাৰ ক্ষেত্ৰত কষ্ট পোৱা। কোনো কাম মনত ৰখাত বা মনোযোগ দিয়াত কষ্ট পোৱা

Depression Free India

মৃত্যু বা আত্মহত্যাৰ ভাৱ

আত্মহত্যাৰ ভাৱ অহা বা নিজকে কষ্ট দিয়াৰ ভাৱ অহা

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

ৰোগীৰ স্বাস্থ্য সংক্ৰান্তীয় প্ৰশ্নাৱলী–2 (পি.এইচ.কিউ–2)

পি.এইচ.কিউ–2 এ যোৱা দুসপ্তাহত বিষাদগ্ৰস্ততাৰ অৱস্থা বিষয়ে অনুসন্ধান কৰিব। পি.এইচ.কিউ–2 ত পি.এইচ.কিউ–9 ৰ প্ৰথম দুটা সামগ্ৰী অন্তৰ্ভূক্ত।

পি.এইচ.কিউ–2 ৰ উদ্দেশ্য হৈছে প্ৰথম প্ৰদক্ষেপ পদধতিৰে বিষাদগ্ৰস্ততাৰ পৰীক্ষা কৰা।

যি সকল ৰোগীৰ পৰীক্ষাৰ ফল ধনাত্মক হ'য় তেওঁলোকৰ বিষাদগ্ৰস্ততাৰ বিসংগতি নিৰ্ণয়কাৰী অৱস্থা সমূহত উপনীত হোৱাতো নিৰ্ণয় কৰিবলৈ পি.এইচ.কিউ–9 ৰ দবাৰা পৰীক্ষা কৰা হ'ব।

যোৱা 2 সপ্তাহত, আপুনি তলৰ সমস্যা সমূহৰ দবাৰা কিমান সঘনে ব্যাঘাতিত হৈছে?	একো নহয়	বহু কেইটা দিন	দিন সমূহৰ আধাতকৈ ও বেছি	প্ৰায় প্ৰতিদিনে
কাম কৰোঁতে অতি কম প্ৰশান্তি বা মনোযোগ	0	1	2	3
মন ভাল নলগা, বিষাদগ্ৰস্ততা বা নিৰাশা	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

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

Assamese

ৰ দবাৰা জনহিতাৰ্থে জাৰি কৰা হৈছে

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