

હતાશાને સમજવી



ચાલુ રાખો :
તમે એકલા નથી.

હતાશા શું છે ?

હતાશા એક સામાન્ય અને ગંભીર બિમારી છે જે તમે જે રીતે અનુભવો છો, તમે જે રીતે વિચારો છો અને તમે જે રીતે કાર્ય કરો છો તેના પર નકારાત્મક અસર કરે છે. સદનસીબે, તેનો ઉપચાર પણ થઈ શકે છે. એક વખત આનંદ માણી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવાની લાગણી અને / અથવા દુઃખની લાગણીનું હતાશા કારણ બને છે. તે વિવિધ ભાવનાત્મક અને શારીરિક સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે અને કામ પર અને ઘરે કામ કરવાની વ્યક્તિની ક્ષમતામાં ઘટાડો કરી શકે છે. ક્યારેક દરેક દુઃખ, ‘બ્લુ’ અથવા ‘દુઃખમાં-પડવાની’ લાગણીનો અનુભવ થાય છે. હતાશા અલગ છે. તે અઠવાડિયા, મહિનાઓ, અથવા વર્ષો સુધી ચાલે છે અને વ્યક્તિના જીવનમાં ખૂબ દખલ કરે છે.

તમે કેવી રીતે જાણી શકશો કે તમે હતાશા છો?

હતાશા ઘરાવતા કેટલાક લોકો કદાચ ઉદાસી લાગશે નહીં. હતાશાના શારીરિક સહિતના ઘણા અન્ય લક્ષણો છે. જો તમને ઓછામાં ઓછા ૨ અઠવાડિયા માટે નીચેનામાંથી કોઈપણ ચિહ્નો અને લક્ષણોનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે, તો તમે હતાશાથી પીડાવ છો.



દુઃખની લાગણી અથવા હતાશ મૂડ

સતત હતાશ મૂડ અથવા ઉદાસી



એક વખત આનંદ થયેલ પ્રવૃત્તિઓમાં આનંદ અથવા રસની ખોટ

કાર્યોમાં કોઈ પ્રેરણા અથવા રસ ન ધરાવવો



ખોરાકથી અસંલગ્ન વજન ગુમાવવું અથવા વધવું

ભૂખ ન લાગવી અને વજન ગુમાવવું, અથવા ખૂબ જ ખાવું
અને વજન વધવું.



ઊંઘવામાં તકલીફ અથવા
ખૂબ ઊંઘવું

રાત્રે ઊંઘવામાં અથવા સવારે વહેલા ઉઠવામાં
મુશ્કેલી લાગવી.



શક્તિ ગુમાવવી અથવા
થાકમાં પધારો થવો

આત્મવિશ્વાસ અથવા આત્મસન્માનનો અભાવ,
હંમેશા થાકી જવું.



हेतु विनाशनी शारीरिक प्रवृत्तिमां वधारो

भूज धीरे धीरे भसपुं. अथवा अस्वस्थ अने उतेजित थपुं. हाथ भेंचावा अथवा धीभुं थपुं, धीमेथी भोलपुं



નકામ અથવા દોષની
લાગણી થવી

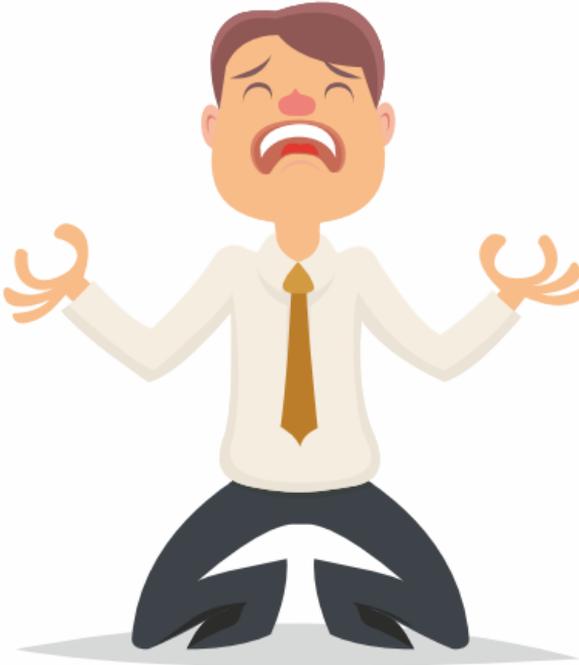
દોષિત અને અશ્રુચુકત લાગણી થવી



વિચારણા અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ



નિર્ણયો લેવાનું મુશ્કેલી લાગવી. વસ્તુઓ પર ધ્યાન
કેન્દ્રિત કરવામાં અથવા યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી



મૃત્યુ અથવા આત્મહત્યાના વિચારો થવા

આત્મહત્યાના વિચારો અથવા પોતાની જાતને નુકશાન
પહોંચાડવાના વિચારો થવા



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.

દર્દી સ્વાસ્થ્ય પ્રશ્નોત્તરી-૨ (પીએચક્યુ-૨)

પીએચક્યુ-૨ છેલ્લે બે અઠવાડિયામાં હતાશાના મૂડના આવર્તન વિશે પુછપરછ કરે છે. પીએચક્યુ-૨ એ પીએચક્યુ-૯ ની પ્રથમ બે વસ્તુઓ શામેલ કરે છે.

પીએચક્યુ-૨ નો હેતુ ‘પ્રથમ-પગલા’ અભિગમમાં હતાશાની તપાસ કરવાનો છે.

દર્દીઓની સકારાત્મક તપાસ થાય તેમની પીએચક્યુ-૯ સાથે વધુ આકારણી કરાવવી જોઈએ જેથી નક્કી કરી શકાય કે તેઓ હતાશાયુક્ત સમસ્યા માટેના માપદંડો પૂર્ણ કરે છે કે કેમ.

છેલ્લા ૨ અઠવાડિયામાં, તમને નીચેની સમસ્યાઓથી કેટલી વખત તકલીફો થઈ છે?	જરાય નહીં	કેટલાક દિવસો	અડધાં દિવસો કરતાં વધુ	લગભગ દરરોજ
કાર્યો કરવામાં થોડો રસ અથવા આનંદ	0	1	2	3
નિરાશાનો અનુભવ થવો, હતાશ અથવા નિરાશ	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.



જાહેર હિતમાં પ્રસ્તુત



© 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>