

# डिप्रेशन (विषाद) को समझना



आगे बढ़ते रहिए:  
आप अकेले नहीं हैं

## डिप्रेशन (विषाद) क्या है?

डिप्रेशन (विषाद) एक सामान्य और गंभीर चिकित्सीय बीमारी है जो आप कैसा महसूस करते हैं, आपके सोचने के तरीके और आपके कार्य करने के तरीके को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। सौभाग्यवश, इसका इलाज भी हो सकता है। डिप्रेशन के कारण उदासी का एहसास होता है और/या पहले जिन गतिविधियों में आनंद मिलता था उनसे रूचि खो देते हैं। यह विभिन्न भावनात्मक और शारीरिक समस्याओं की ओर ले जा सकता है और कार्यस्थल पर और घर पर काम करने की किसी व्यक्ति की क्षमता को कम कर सकता है।<sup>1</sup> हर कोई किसी न किसी समय उदास, "निराशापूर्ण" या "हतोत्साहित" महसूस करता है। डिप्रेशन अलग है। यह हफ्तों, महीनों या वर्षों तक रह सकता है और किसी व्यक्ति के जीवन में बहुत बड़े हस्तक्षेप करता है।<sup>2</sup>

## यदि आप डिप्रेशन में या विषाद की मनोदशा में हैं तो आप यह कैसे जानेंगे?

संभव है कि डिप्रेशन से पीड़ित कुछ लोगों को उदासी महसूस न हो। शारीरिक लक्षणों के साथ डिप्रेशन के कई अन्य लक्षण हैं। यदि आप कम से कम 2 सप्ताह से निम्नलिखित किसी भी संकेत और लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो हो सकता है कि आप डिप्रेशन से पीड़ित हों।<sup>3,4</sup>



# उदास महसूस करना या डिप्रेशन (विषाद) की मनोदशा होना

निरंतर निराशा की मनोदशा या उदासी



पहले आनंद देनेवाली गतिविधियों में  
अब रुचि या खुशी का अभाव

चीजों में कोई प्रेरणा या रुचि नहीं होना



## डायटिंग से असंबधित वजन कम होना या बढ़ना

भूख न लगना और वजन कम होना, या बहुत अधिक खाना और वजन बढ़ना



## नींद आने में तकलीफ या अत्यधिक सोना

रात को नींद आने में मुश्किल होना या  
सुबह बहुत जल्दी जाग जाना



## ऊर्जा की कमी या अधिक थकावट महसूस करना



कोई आत्मविश्वास या आत्म-सम्मान नहीं, हर समय  
थका हुआ महसूस करना



## निर्र्थक शारीरिक गतिविधि में वृद्धि

बहुत धीरे-धीरे चलना, या बेचैन और उत्तेजित होना, हाथों को दबोचना या धीरे धीरे चलते रहना, बोलने की क्षमता धीमी हो जाना



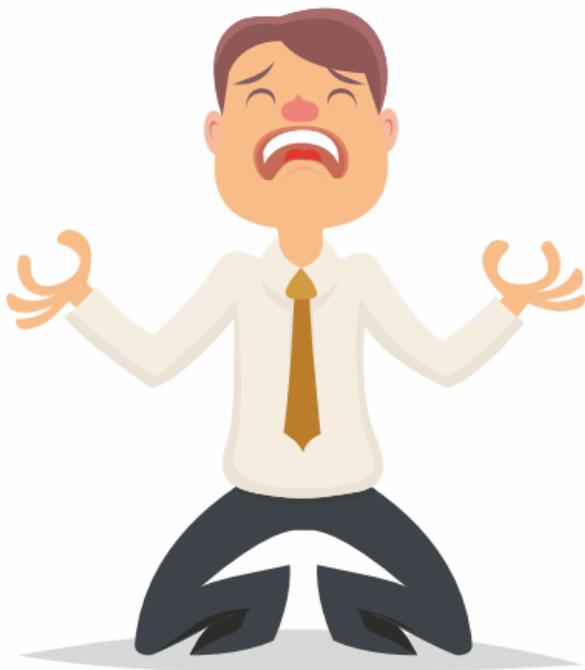
## बेकार या दोषी होने की अनुभूति होना

अपराधबोध और रोने की अनुभूति होना



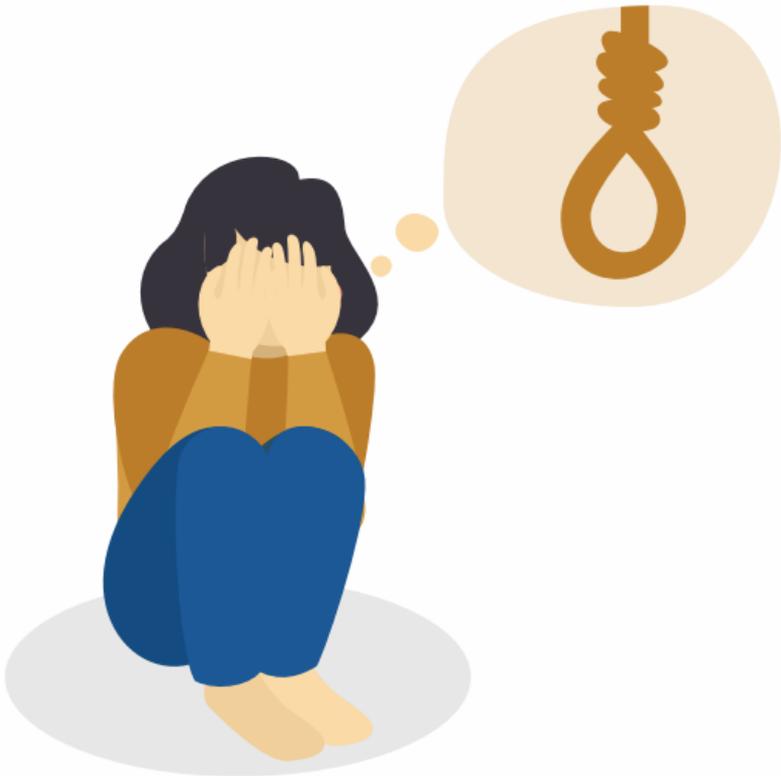
## सोचने और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना

निर्णय लेने में मुश्किल होना। चीजों को याद रखने या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना



## मौत या आत्महत्या के विचार आना

आत्महत्या करने के विचार या स्वयं को हानि  
पहुँचाने के विचार आना



## 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.

## रोगी स्वास्थ्य प्रश्नावली –2 (पीएचक्यू –2) (छ्फ.2)

पीएचक्यू –2 (PHQ-2) पिछले दो हफ्तों में डिप्रेशन की मनोदशा की आवृत्ति के बारे में पूछताछ करती है। पीएचक्यू –2 (छ्फ.2) में पीएचक्यू –9 (छ्फ.9) की पहली दो वस्तुएं शामिल हैं।

पीएचक्यू –2 (PHQ-2) का उद्देश्य “प्रथम-चरण” पद्धति में डिप्रेशन के लिए स्क्रीन करना है।

सकारात्मक स्क्रीन वाले रोगियों को पीएचक्यू –9 (PHQ-9) के साथ आगे मूल्यांकन किया जाना चाहिए ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि क्या वे विषादग्रस्तता विकार के लिए मानदंडों को पूरा करते हैं।

पिछले 2 हफ्तों में, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए हैं?	बिलकुल नहीं	कई दिन	आधे से ज्यादा दिन	तकरीबन हर दिन
काम करने में बहुत कम रुचि या आनंद	0	1	2	3
उदास, विषादपूर्ण या निराशाजनक महसूस करना	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.





के निर्माताओं द्वारा जनहित में 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>