

വിഷാദരോഗത്തെ
അടുത്തറിയൽ



മുന്നോട്ട് പോകൂ:
നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല

എന്നാണ് വിഷാദരോഗം?

നിങ്ങളുടെ വികാരത്തെയും ചിന്താരീതിയെയും പ്രവർത്തന വിധത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഗൗരവമുള്ള ഒരു സാധാരണ രോഗമാണ് വിഷാദരോഗം. ഭാഗ്യവശാൽ, ഇതിന് ചികിത്സയുണ്ട്. ദുഃഖം തോന്നാൻ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരിക്കൽ ആസ്വദിച്ചിരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ താത്പര്യം നഷ്ടപ്പെടാൻ, അതുമല്ലെങ്കിൽ ഇതു രണ്ടും സംഭവിക്കാൻ വിഷാദരോഗം ഇടയാക്കുന്നു. വൈകാരികവും ശാരീരികവുമായ പലവിധ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് ഇതു വഴിനയിച്ചേക്കാം. ഇത് ജോലിസ്ഥലത്തും വീട്ടിലും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ ശേഷിയും കുറച്ചേക്കാം.¹ ചിലപ്പോഴൊക്കെ എല്ലാവർക്കും സങ്കടമോ മൂന്നതയോ നിരുത്സാഹമോ തോന്നും. എന്നാൽ ഷാദരോഗം വ്യത്യസ്തമാണ്. അത് ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ വർഷങ്ങളോ നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ഒരുവന്റെ ജീവിതത്തെ ഗണ്യമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.²

നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടായെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ അറിയാം?

വിഷാദരോഗമുള്ള ചിലർക്ക് ഒട്ടും സങ്കടം തോന്നിയെന്നു വരില്ല. വിഷാദരോഗത്തിന് മറ്റ് അനേകം ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ട്. രീതികമായവയും അവയിൽ പെടും. ഇനിപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും സൂചനകളും ലക്ഷണങ്ങളും കുറഞ്ഞത് രണ്ടാഴ്ചയായി നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടായിരുന്നേക്കാം.^{3,4}



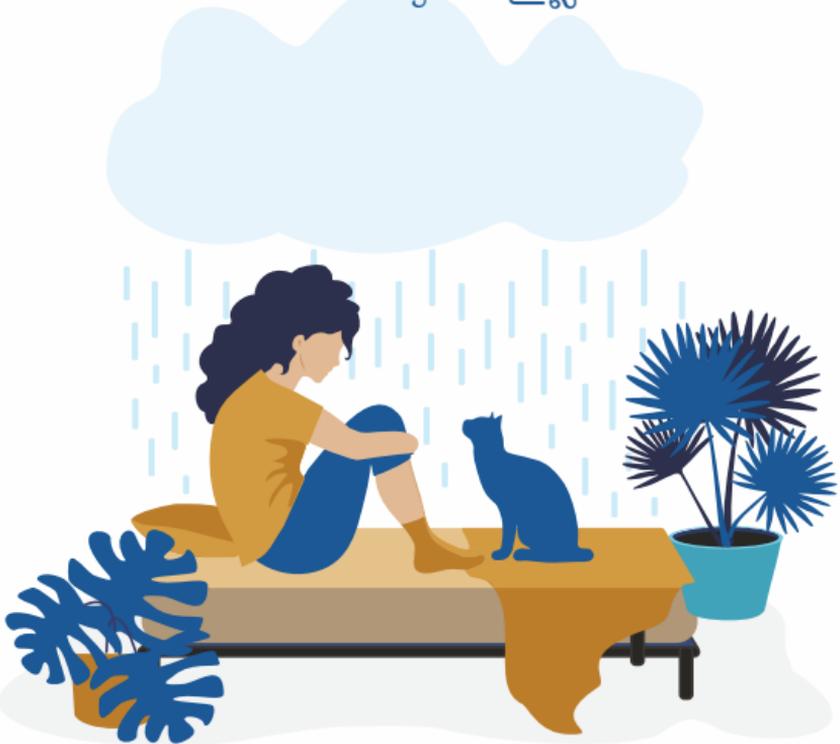
സങ്കടം അല്ലെങ്കിൽ വിഷാദരോഗം

തുടർച്ചയായ മൂന്നു തവണ അല്ലെങ്കിൽ സങ്കടം



ഒരിക്കൽ ആസ്വദിച്ചിരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ
താത്പര്യമോ സന്തോഷമോ നഷ്ടപ്പെടാതെ

കാര്യങ്ങളിൽ ഒരു ഉത്സാഹമോ
താത്പര്യമോ ഇല്ല



ആഹാരക്രമവുമായി ബന്ധമില്ലാതെ ഭാരം കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുന്നത്

വിശപ്പില്ലായ്മയും ഭാരം കുറയലും, അല്ലെങ്കിൽ വളരെയേറെ കഴിച്ച് ഭാരം കൂടുന്നു



നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുന്നില്ല അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപാട് ഉറങ്ങുന്നു

രാത്രിയിൽ ഉറക്കം കിട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
നേരിടുകയോ രാവിലെ വളരെ നേരത്തെ
ഉണരുകയോ ചെയ്യുന്നു



ഉന്മേഷക്കുറവോ കടുത്ത ക്ഷീണമോ

ആത്മവിശ്വാസമോ ആത്മാഭിമാനമോ
ഇല്ല, എപ്പോഴും ക്ഷീണം തോന്നുന്നു



ഉദ്ദേശ്യശൂന്യമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വർധനവ്

വളരെ സാവധാനം നീങ്ങുക, അല്ലെങ്കിൽ അസ്വസ്തതയും വികാരവിക്ഷോഭവും, കൈകൾ കൂട്ടിത്തീരുമ്മുക അല്ലെങ്കിൽ വെറുതെ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടക്കുക, സാവധാനമുള്ള സംസാരം



ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവന്നെ തോന്നലോ കുറ്റബോധമോ

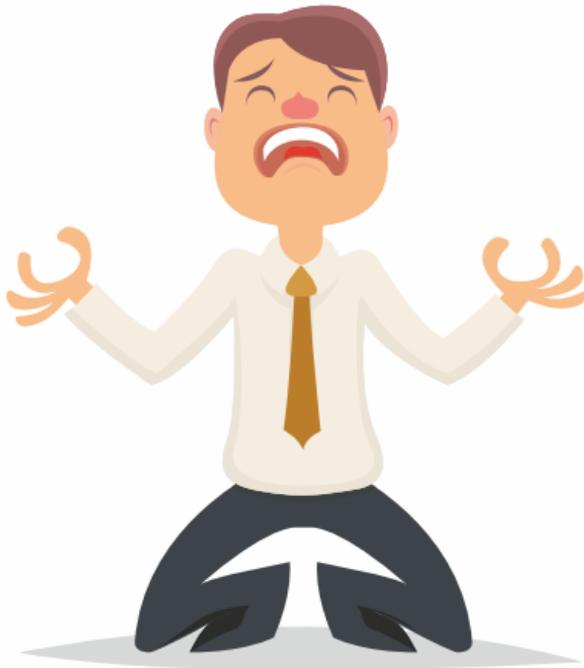
കടുത്ത കുറ്റബോധം തോന്നുകയും
കരയാൻതോന്നുകയും ചെയ്യുക



ചിന്തിക്കാനും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട്

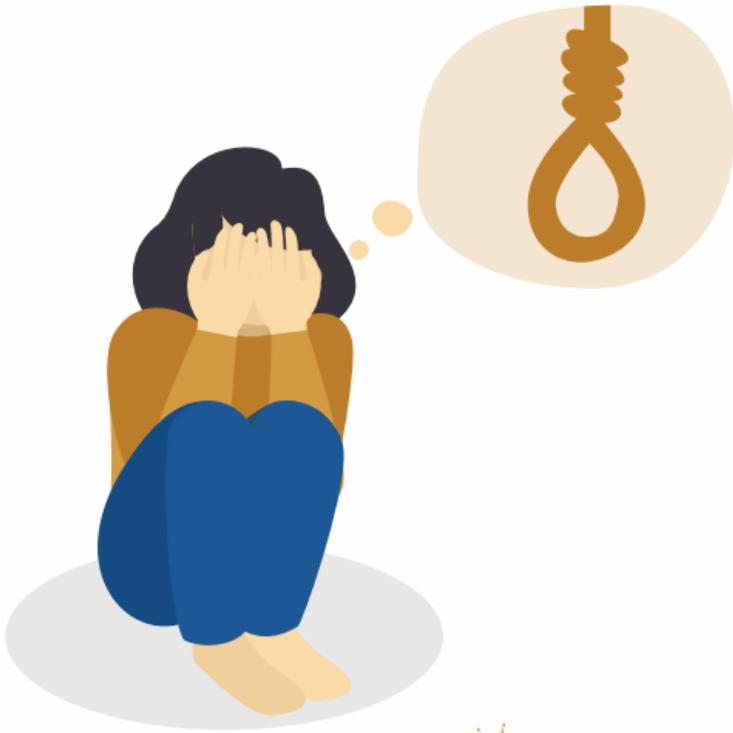


തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
അനുഭവപ്പെടുന്നു. കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാനും
ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട്



മരണത്തെയോ ആത്മഹത്യയെയോ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ

അത്മഹത്യാ ചിന്തകളോ സ്വയം ഉപദ്രവിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളോ ഉണ്ട്



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.

രോഗിയുടെ ആരോഗ്യ ചോദ്യാവലി-2 (പിഎച്ച്ക്യൂ-2)

പിഎച്ച്ക്യൂ-2 കഴിഞ്ഞ രണ്ടാഴ്ച വിഷാദഭാവം എത്ര കൂടെക്കൂടെ അനുഭവപ്പെട്ടെന്ന് ആരായുന്നു. പിഎച്ച്ക്യൂ-2 ൽ പിഎച്ച്ക്യൂ-9 ന്റെ ആദ്യത്തെ രണ്ട് ഇനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

വിഷാദരോഗം ഒരു “ആദ്യ ഘട്ട” സമീപന പ്രകാരം പരിശോധിക്കുക എന്നതാണ് പിഎച്ച്ക്യൂ-2 ന്റെ ഉദ്ദേശ്യം.

പരിശോധനയിൽ രോഗമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുന്ന രോഗികളെ അവർ വിഷാദ വൈകല്യത്തിന്റെ മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നുണ്ടോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ പിഎച്ച്ക്യൂ-9 കൊണ്ട് കൂടുതലായി വിലയിരുത്തണം.

ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ 2 ആഴ്ച നിങ്ങളെ എത്ര കൂടെക്കൂടെ അലട്ടിയിട്ടുണ്ട്?	ഒട്ടുമില്ല	പല ദിവസങ്ങൾ	പകുതിയിലേറെ ദിവസങ്ങൾ	മിക്കവാറും എല്ലാ ദിവസവും
കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ ഒട്ടുംതന്നെ താത്പര്യമോ സന്തോഷമോ ഇല്ല	0	1	2	3
ഉന്മേഷക്കുറവോ വിഷാദമോ നിരാശയോ തോന്നൽ	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.



പൊതുജന താല്പര്യം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്



© 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>