

కుంగుబాటును అర్థం
చేసుకోవడం



ముందుకు సాగండి:
మీరు ఒంటరిగా లేరు

కుంగుబాటు అంటే ఏమిటి?

కుంగుబాటు అనేది ఒక సాధారణమైన మరియు తీవ్రమైన వైద్యపరమైన జబ్బు, ఇది మీరు ఎలా అనుకుంటారు, ఎలా ఆలోచిస్తారు ఇంకా ఎలా ప్రవర్తిస్తారనే దానిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అదృష్టవశాత్తు, దానికి కూడా చికిత్స ఉంది. కుంగుబాటు బాధాకరమైన అనుభూతులకు మరియు/ లేదా ఒకప్పుడు ఆనందించిన కార్యకలాపాలలో ఆసక్తి పోవడానికి కారణమవుతుంది. అది అనేక భావావేశ మరియు భౌతిక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు మరియు పని ప్రదేశం ఇంకా ఇంటి వద్ద వ్యక్తి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు. 1 ప్రతి ఒక్కరూ బాధపడతారు, లేదా కొన్ని సందర్భాలలో “మబ్బు”గా లేదా “తుమ్మల్లో పొద్దుగూకినట్లు” ఉండచ్చు. కుంగుబాటు విభిన్నమైనది. అది కొన్ని వారాలు, నెలలు, లేదా సంవత్సరాలు కొనసాగచ్చు మరియు ఒక వ్యక్తి జీవితంలో బాగా ప్రమేయం కలిగి ఉండచ్చు.²

మీరు కుంగుబాటుకు గురైనట్లు మీకు ఎలా తెలుస్తుంది?

కుంగుబాటు ఉన్న కొందరు వ్యక్తులు ఏ మాత్రం బాధపడకపోవచ్చు. కుంగుబాటు భౌతిక లక్షణాలతో పాటుగా అనేక ఇతరమైన వాటిని కలిగి ఉంటుంది. మీరు కనీసం 2 వారాలుగా క్రింది చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు ఏవైనా అనుభవిస్తుంటే, మీరు కుంగుబాటుతో బాధపడుతుండచ్చు.^{3,4}

బాధపడటం లేదా కుంగుబాటు
మూడ్ కలిగి ఉండటం

నిరంతరం మూడ్ లేకపోవడం లేదా బాధ



ఒకప్పుడు ఆనందించిన కార్యకలాపాలలో
ఆసక్తి లేదా ఆనందం లేకపోవడం

పనులలో ఏవిధమైన ప్రేరణ లేదా ఆసక్తి లేకపోవడం



డైటింగ్ తో సంబంధం లేకుండా బరువు తగ్గడం లేదా వెరగడం

ఆకలి లేకపోవడం మరియు బరువు కోల్పోవడం, లేదా మరీ
ఎక్కువ తిని బరువు వెరగడం



నిద్రించడంలో ఇబ్బంది లేదా
అతిగా నిద్రించడం

రాత్రిపూట గాఢంగా నిద్రపోవడానికి ఇబ్బంది లేదా
ఉదయం త్వరగా లేవడం



శక్తి తేకపోవడం తేదా
విసుగు వెరగడం

ఆత్మ-విశ్వాసం తేదా ఆత్మ-గౌరవం తేకపోవడం



 **Depression
Free India**

ప్రయోజనం లేని భౌతిక కార్యకలాపాలు వెరగడం

చాలా నిదానంగా నడవడం, లేదా అవిశ్రాంతంగా లేదా
ఉద్రేకంగా ఉండటం, చేతులు పిసుక్కోవడం లేదా
ఆగుతూ, నెమ్మదిగా మాట్లాడటం



పనికిరానట్లు లేదా గిల్బీగా
భావించడం

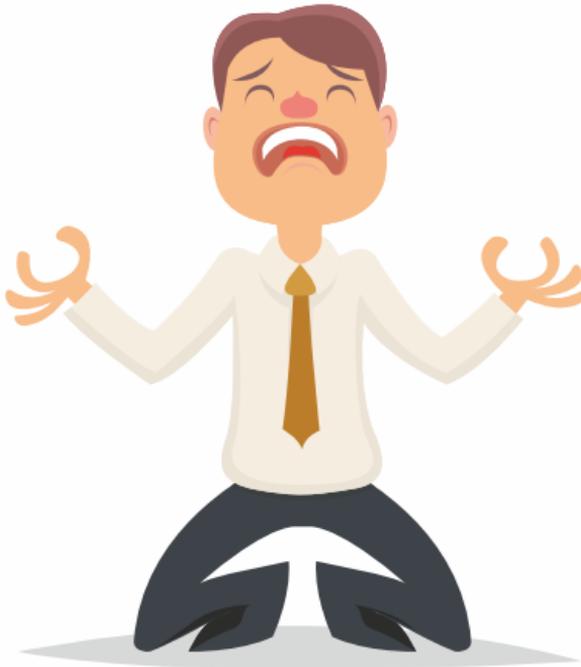
తప్పు చేసినట్లు మరియు కన్నీళ్లతో
బాధపడటం



**Depression
Free India**

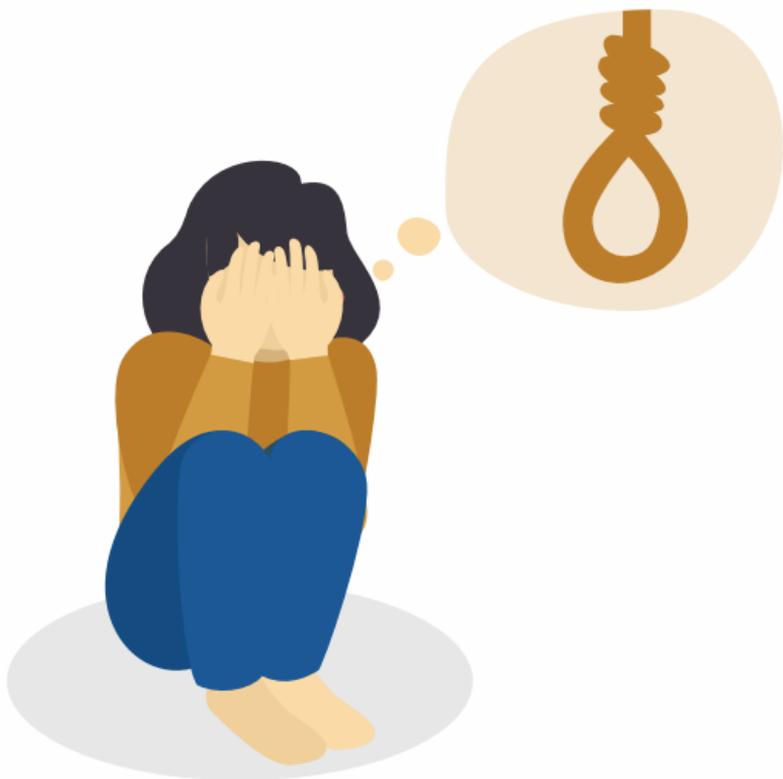
ఆలోచించడం మరియు ఏకాగ్రత
చూపడంలో ఇబ్బంది

నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడటం.
విషయాలను గుర్తు వెట్టుకోవడానికి లేదా ఏకాగ్రత
చూపడానికి ఇబ్బంది పడటం



మరణం లేదా ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు

ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు లేదా స్వీయ-హాని
యొక్క ఆలోచనలు



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.

రోగి ఆరోగ్య ప్రశ్నావళి-2 (పిహెచ్ క్యూ-2)

పిహెచ్ క్యూ-2 గత రెండు వారాలలో కుంగుబాటుతో ఉన్న మూడో యొక్క తరచుదనం గురించి విచారిస్తుంది. పిహెచ్ క్యూ-9 యొక్క మొదటి రెండు అంశాలను పిహెచ్ క్యూ-2 కలిగిఉంటుంది.

పిహెచ్ క్యూ-2 యొక్క ఉద్దేశ్యం మొదటి- దశ విధానంలో కుంగుబాటును పరిశీలించడం.

పరీక్ష ఫలితాలు అనుకూలంగా వచ్చిన రోగులను పిహెచ్ క్యూ-9తో మరింత అంచనా వేసి వారు కుంగుబాటు అపసవ్యత యొక్క లక్షణాలను కలిగిఉన్నారా అని నిర్ధారిస్తారు.

గత 2వారాలలో, మీరు ఎంత తరచుగా క్రింది సమస్యలతో బాధపడ్డారు?	అసలు లేదు	కొన్ని రోజులు	సగం కంటే ఎక్కువ రోజులు	దాదాపుగా ప్రతిరోజు
పనులు చేయడంలో తక్కువ ఆసక్తి లేదా ఆనందం	0	1	2	3
నీరసంగా, కుంగినట్లుగా లేదా నిరాశగా అనిపించడం	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

ప్రజాహితార్థం వీరిచే జారీచేయబడింది



© 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>