

अपने किशोर को डिप्रेशन से निपटने में मदद करना

एक नजर में

- किशोरों के लिए जीवन कठिन हो सकता है, और कई लोग डिप्रेशन से पीड़ित हो सकते हैं – लेकिन आपकी मदद और सहायता से वे इससे निपट सकते हैं।
- डिप्रेशन के लक्षण चिड़चिड़ा या गुस्से वाला मूड, अकारण पीड़ा और दर्द, स्वयं की आलोचना और बुरा या खतरनाक व्यवहार आदि हो सकते हैं।
- अपने किशोर की मदद के लिए, आप डिप्रेशन के बारे में सीख सकते हैं, धैर्यवान और सहयोगी बन सकते हैं, उन्हें दोस्तों से मिलने और फिट रहने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, और सही उपचार करा सकते हैं।



अपने किशोर को डिप्रेशन से निपटने में मदद करना

किशोरों के लिए जीवन कठिन हो सकता है। वे बढ़ते हार्मोन, बड़े होने के सामाजिक और भावनात्मक दबावों और स्कूल की माँगों का सामना कर रहे होते हैं। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि कई माता-पिता अपने किशोरों को कभी-कभी मूडी और कठिन पाते हैं। हालाँकि, जो कभी-कभी एक सामान्य किशोर मनोदशा की तरह लग सकता है, वह वास्तव में डिप्रेशन हो सकता है। यदि आपका किशोर अक्सर क्रोधी रहता है, तो यह फैक्ट शीट यह समझने में आपकी मदद करेगी कि क्या वे डिप्रेशन से पीड़ित हो सकते हैं, और आप इससे निपटने में उनकी मदद कैसे कर सकते हैं।



किशोरों में डिप्रेशन के लक्षण

- **चिड़चिड़ा या गुस्से वाला मूड** – आप शायद सोचते हों कि एक डिप्रेशन ग्रस्त व्यक्ति को दुखी दिखना चाहिए, लेकिन डिप्रेशन से ग्रस्त किशोरों के चिड़चिड़ा या शत्रुतापूर्ण होने या अचानक गुस्सा फूटने की संभावना अधिक होती है।
- **अकारण दर्द और पीड़ा** – डिप्रेशन से ग्रस्त किशोर अक्सर स्कूल नर्स के पास जा सकता है या पेट दर्द या सिरदर्द जैसी अकारण समस्याओं की शिकायत कर सकता है।
- **स्वयं की आलोचना** – डिप्रेशन से ग्रस्त किशोर बेकार होने, अस्वीकृति और विफलता की भावनाओं से ग्रस्त हो सकते हैं।
- **स्कूल में प्रदर्शन में गिरावट** – डिप्रेशन के कारण प्रेरणा या संगठन में कमी हो सकती है जिसके कारण अंक कम मिलते हैं।
- **जोखिम भरा व्यवहार** – डिप्रेशन से ग्रस्त किशोर असुरक्षित यौन संबंध, चोरी, लड़ाई, खतरनाक ड्राइविंग या मादक द्रव्यों के सेवन में संलग्न हो सकते हैं। खुद को नुकसान पहुँचाना जैसे काटना, खरोंचना, जलाना, या बहुत अधिक छेदना या गोदना भी एक संकेत हो सकता है कि किशोर को मदद की ज़रूरत है।

यदि आपको लगता है कि आपका किशोर डिप्रेशन से ग्रस्त हो सकता है, तो उसे डॉक्टर के पास ले जाएँ। एक डॉक्टर उन अन्य स्थितियों का पता लगा सकता है जो इन समस्याओं का कारण हो सकती हैं, या डिप्रेशन का निदान कर सकता है।

एक डॉक्टर डिप्रेशन का निदान कर सकता है यदि कोई किशोर कम से कम 2 सप्ताह तक क्रोधी या उदास रहता है और उसमें निम्नलिखित में से 4 या अधिक लक्षण हैं:

- नींद में समस्याएँ (आमतौर पर बहुत अधिक सोना)
- जिन गतिविधियों में पहले उन्हें आनंद मिलता था उनमें अरुचि हो जाना
- दोस्तों में अरुचि हो जाना
- भूख या वजन में बदलाव
- ऊर्जा में कमी
- ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में परेशानी
- बेकार होने या अपराध बोध की भावना
- बेचैनी भरा या सुस्त व्यवहार
- मृत्यु या आत्महत्या के विचार



डिप्रेशन का उपचार कैसे किया जाता है

डिप्रेशन लगभग 5 में से एक किशोर को प्रभावित करता है, और लड़कों की तुलना में लड़कियों को दोगुना प्रभावित करता है। कुछ किशोर धीरे-धीरे अपने आप बेहतर हो सकते हैं, लेकिन कईयों को अपने डिप्रेशन से उबरने के लिए मदद की ज़रूरत होती है।

वयस्कों की ही तरह, डिप्रेशन से ग्रस्त किशोरों के लिए भी मुख्य उपचार है अवसादरोधी दवाएँ या परामर्श (या दोनों)। यदि आपके किशोर को अवसादरोधी दवाएँ प्रिस्क्राइब की गई हैं, तो इन दवाओं को लेना शुरू करने से पहले सुनिश्चित करें कि आप उनके जोखिमों और लाभों को समझते हों। और एक बार जब वे इन्हें लेना शुरू कर देते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने डॉक्टर से बात किए बिना इन्हें बंद न करें – भले ही वे बहुत बेहतर महसूस हो रहे हों – क्योंकि उन्हें अचानक बंद करने से लक्षण बदतर हो सकते हैं।

आपके किशोर का चाहे जो भी उपचार हो रहा हो, सुनिश्चित करें कि बदलते मूड के किसी भी लक्षण के लिए आप उन पर नज़र रखें। अगर आप चिंतित हैं कि उनकी हालत और भी खराब होती जा रही है, तो उनके डॉक्टर से दोबारा बात करें। और अगर आपको कभी चिंता हो कि वे स्वयं को चोट पहुँचा सकते हैं या आत्महत्या कर सकते हैं, तो तुरंत सहायता प्राप्त करें।



आप अपने किशोर की मदद कैसे कर सकते हैं

अनुपचारित डिप्रेशन एक युवा व्यक्ति के आत्मसम्मान को प्रभावित कर सकता है और नशीली दवाओं के दुरुपयोग और आत्महत्या सहित विनाशकारी व्यवहार को जन्म दे सकता है। हालाँकि, आप मदद के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं:

- **डिप्रेशन के बारे में जानें** – अपने किशोर को समझाएँ कि डिप्रेशन एक बीमारी है, और अन्य बीमारियों की ही तरह, इसका इलाज कराना आवश्यक है। यह समझने में कि वे किस दौर से गुज़र रहे हैं परिवार की मदद करें।
- **धैर्य रखें और सहयोगी बनें** – समझें कि उपचार का प्रभाव होने में कुछ समय लगेगा।
- **अपने किशोर को सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करें** – व्यायाम डिप्रेशन से लड़ने में मदद कर सकता है।
- **उनसे बाहर जाने और दोस्तों से मिलने का आग्रह करें** – बहुत अधिक समय अकेले बिताना भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता।
- **उनके मूड पर नज़र रखें** – अगर उनका डिप्रेशन बेहतर होने के बजाय और बदतर होता जा रहा है, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- **उपचार पाने में उनकी मदद करें** – उन्हें उनके डॉक्टर के पास ले जाएँ, और सुनिश्चित करें कि वे उनके परामर्श सत्र में जाएँ और बताई गई दवा समय पर लें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 142783-022024 OHC