

डिप्रेशन के लक्षणों को कैसे सँभालें

🔍 एक नजर में

- डिप्रेशन से उबरने में समय लग सकता है, इसलिए धैर्य बनाए रखें, अपने इलाज को जारी रखें और भविष्य की चिंता करने की बजाय वर्तमान में होने वाली चीजों पर ध्यान दें।
- अपनी सोच और जीवनशैली में कुछ सकारात्मक बदलाव करना आपको डिप्रेशन के लक्षणों को सँभालने में — और इसे अपने से दूर रखना सिखने में मदद कर सकता है।
- अपने आप को चुस्त और तंदरुस्त रखें, अच्छे दोस्तों का ऐसा समूह बनाएँ जो आपके लिए मददगार हो, और साथ ही कुछ विश्रान्ति तकनीकें भी सीखें।

⚙️ डिप्रेशन के लक्षणों को कैसे सँभालें

कुछ लोगों के लिए, डिप्रेशन के आते रहने वाले दौरों से निबटना एक उम्र भर की चुनौती बन जाती है। और भले ही इलाज व परामर्श लक्षणों में सुधार ला सकते हैं, लेकिन जीवनशैली में कुछ बुनियादी बदलाव लंबे समय के लिए इस स्थिति को सँभालने में आपकी मदद कर सकते हैं। इस तथ्य प्रपत्र में आप जानेंगे कि जीवनशैली में कुछ साधारण बदलाव कैसे आपके डिप्रेशन को दूर रखने में आपकी मदद कर सकते हैं।

🤝 सहायता और विश्रान्ति का महत्व

अलगाव और डिप्रेशन अक्सर साथ-साथ चलते हैं। इसलिए अन्य व्यक्तियों के साथ अपने संबंध मज़बूत करें। ऐसे लोगों के आसपास रहें जो आपके मूड को सही रखने की आपकी ज़रूरत को समझते हों। जब आप अच्छा महसूस न कर रहे हों, तब अपने अंदरूनी दायरों को बढ़ाने का प्रयास करें।

अपने सहकर्मियों या पड़ोसियों से बात करें। आपके कुछ करीबी दोस्त आपके मुश्किल वक़्त के दौरान मदद कर सकते हैं और आपके स्वस्थ रहने के प्रयासों में आपका सहयोग कर सकते हैं।

अत्यधिक तनाव, डिप्रेशन से निपटने की कमजोर तरकीबें, डिप्रेशन के दौरों को बढ़ा सकते हैं। इसलिए कुछ विश्रान्ति तकनीकें सीखने और उनका अभ्यास करने का प्रयास करें। गहरे श्वास का नियमित अभ्यास तनाव के दिनों में आपकी मदद करने में पर्याप्त साबित हो सकता है। विश्रान्ति के कुछ अन्य तरीक़े जो मददगार हो सकते हैं:

- ध्यान की कक्षाएँ
- योग
- मसाज़ थैरेपी
- सामान्य स्ट्रेचिंग या टहलना
- ताई ची



चुस्त और तंदरुस्त रहें

कुछ शोथों के अनुसार हमारी फिटनेस का स्तर हमारे मूड को प्रभावित कर सकता है। और कुछ परिस्थितियों में, खराब खानपान और व्यायाम की कमी डिप्रेशन को और अधिक बढ़ा सकती है। यदि आप बुरा महसूस कर रहे हैं, तो थोड़ा-बहुत व्यायाम भी आपके एंडोर्फिन के स्तर को बढ़ा सकता है — जो मस्तिष्क में पाया जाने वाला ऐसा रसायन है जो हमें प्रसन्न महसूस कराता है। (अगर आप कुछ समय से शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं हैं, तो व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करना एक सही विचार होगा।)

साथ ही हल्का व्यायाम करने के अलावा, स्वस्थ रहने और अच्छा महसूस करने के लिए आप कई चीजें कर सकते हैं जैसे कि:

- प्रत्येक शाम को अच्छी नींद लें
- शराब पीना कम करें या बंद करें
- धूम्रपान बंद करें
- संतुलित आहार लें
- हाईड्रेट रहें
- रोजाना थोड़ी धूप खाएँ
- कैफ़ीन का सेवन कम से कम करें
- कुछ ऐसा करें जिससे आपको मजा आता हो



इलाज जारी रखें और हर पल का आनंद लें

डिप्रेशन का उपचार अक्सर जटिल और संचयी होता है। आपके डॉक्टर आपको एंटीडिप्रेसेंट, परामर्श या दोनों का संयोजन प्रिस्क्राइब कर सकता है। हो सकता है उपचार के फायदे महसूस होने में थोड़ा समय लगे, इसलिए धैर्य रखें। और अगर आपको दवा प्रिस्क्राइब गई है, तो अपने डॉक्टर से बात किए बिना इसे लेना न बंद करें — चाहें आपको तुरंत बेहतर महसूस होने लगे — क्योंकि इससे आपके लक्षण और भी खराब हो सकते हैं।

अगर आपको और भी खराब महसूस होने लगे, या आप चिंतित हों कि आप खुद को या किसी और को नुकसान पहुँचा सकते हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से बात करें। अगर आपको ऐसा महसूस होता है कि बिना किसी परिणाम के बहुत समय बीत गया है, तो भी अपने डॉक्टर से बात करें। प्रत्येक एंटीडिप्रेसेंट हर किसी के लिए काम नहीं करता, और हो सकता है कि वे आपके प्रिस्क्रिप्शन या खुराक को बदलने का निर्णय लें। याद रखें कि वे आपको बेहतर महसूस कराने में मदद करने के लिए एक टीम के तौर पर आपके साथ काम कर रहे हैं, इसलिए उन्हें हमेशा सूचित रखें।

भले ही आपका दिन अच्छा हो या बुरा, अपने आप पर रहम करने की कोशिश करें। डिप्रेशन सिर्फ एक खराब मूड से कहीं ज्यादा होता है — यह एक शारीरिक बीमारी है जिसे सही होने में थोड़ा समय लग सकता है। हो सकता है कुछ दिन, अन्य दिनों की तुलना में बहुत अच्छे हों, लेकिन चीजें बेहतर हो जाएँगी। और भले ही आपके लक्षण कम हो रहे हों, लेकिन इसके बावजूद आपके कुछ खराब दिन भी हो सकते हैं — जैसे हर किसी के साथ होता है। इसलिए भविष्य की चिंता करने की बजाय वर्तमान दिन पर ध्यान दें और अपने उपचार और स्वस्थ रहने पर ध्यान दें। समय के साथ आपका मूड लगातार अच्छा होने लगेगा और आपको सप्ताह के हर दिन मजा लेने के लिए कुछ न कुछ मिल जाएगा।



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 दुर्यटना 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 143106-022024 OHC