

अवसाद क्या है?



हालांकि समय-समय पर उदास महसूस करना स्वाभाविक है, लेकिन अवसाद उदासी की एक स्थायी भावना है जो आपके सोचने, महसूस करने और दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकती है।

यह हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकता है और इससे खालीपन, निराशा या अलगाव की भावना बनी रह सकती है। आप अपनी नींद, भूख या ऊर्जा में भी परिवर्तन देख सकते हैं।

7 में से 1 व्यक्ति अपने जीवन में किसी न किसी समय अवसाद का अनुभव करता है।

अवसाद के प्रकार

प्रमुख अवसाद

उदासी या निराशा की तीव्र भावनाएँ जो कई सप्ताह या महीनों तक रहती हैं, तथा बीच-बीच में बेहतर महसूस करने के दौर भी आते हैं।

लगातार अवसाद

दो वर्ष या उससे अधिक समय तक उदास मनोदशा बनी रहना। दिन-प्रतिदिन यह कम तीव्र लग सकता है, लेकिन फिर भी इसका बड़ा प्रभाव हो सकता है।

मौसमी अवसाद

ठण्डे, अंधेरे महीनों के दौरान मूड खराब हो जाता है और मौसम बदलने पर मूड बेहतर हो जाता है।

प्रसवपूर्व और प्रसवोत्तर अवसाद

गर्भावस्था के दौरान या जन्म के बाद अवसाद, किसी भी लिंग के माता-पिता को प्रभावित करता है।

स्थितिजन्य अवसाद

ब्रेकअप या नौकरी छूटने जैसी कठिन जीवन घटना के प्रति अल्पकालिक प्रतिक्रिया।

संकेत और प्रभाव

अवसाद का अनुभव हर किसी को अलग-अलग तरह से हो सकता है, लेकिन कुछ सामान्य अनुभव इस प्रकार हैं:



लगातार उदासी

अधिकांश दिनों में उदास, खाली या निराश महसूस करना।



रुचि की हानि

अब काम, स्कूल, गतिविधियों या शौक में आनंद नहीं मिलता।



चिड़चिड़ापन या सुन्नता

आसानी से निराश या भावनात्मक रूप से अलग महसूस करना।



ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई

ध्यान केन्द्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई होना।



वापस हटना

मित्रों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से दूर हो जाना।



शारीरिक संवेदनाएँ

थकान, सिरदर्द, भूख में परिवर्तन या नींद की समस्या।

कारण

अवसाद का कोई एक कारण नहीं होता। यह अक्सर अनुभवों और प्रभावों के मिश्रण से विकसित होता है, जैसे:

कठिन समय से गुज़रना

वित्तीय तनाव, रिश्तों की समस्याएं या नौकरी छूटने जैसी चीजें उदासी की भावना पैदा कर सकती हैं।

कठिन अतीत के अनुभव

अस्थिर वातावरण में पले-बढ़े होने, मानसिक आघात का सामना करने या असमर्थित महसूस करने के दीर्घकालिक प्रभाव हो सकते हैं।

आपके मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन

अनुपयोगी विचार पैटर्न, कम आत्मसम्मान, या दूसरों से अलग-थलग महसूस करना इसमें भूमिका निभा सकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रबंधन

दीर्घकालिक दर्द, चोट, नींद न आना या हार्मोनल परिवर्तन आपके मूड को प्रभावित कर सकते हैं।

सामना करने के लिए पदार्थों का उपयोग करना

शराब या अन्य नशीले पदार्थ कभी-कभी उदासी या निराशा की भावनाओं को और बदतर बना सकते हैं।

पारिवारिक इतिहास

कभी-कभी, अवसाद परिवारों में चल सकता है, जिससे कुछ लोगों में इसका अनुभव होने की संभावना अधिक हो जाती है।

अवसाद का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

यह पहचानना कि अवसाद कैसे प्रकट होता है

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है जो अवसाद की भावनाओं को जन्म दे सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

अवसाद प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

अवसाद की भावना किस कारण से उत्पन्न हो सकती है?
उदाहरण के लिए, नींद की कमी, एकांतवास, शरीर को न हिला पाना

पहचान करना

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं उदास महसूस करने लगा हूँ?
उदाहरण के लिए, कम ऊर्जा, चिड़चिड़ापन, भूख में बदलाव

प्रबंधित करना

मैं अपने मूड को बेहतर बनाने और रिचार्ज करने के लिए क्या कर सकता हूँ?
उदाहरण के लिए, टहलने जाएं, नींद को प्राथमिकता दें, किसी दोस्त को फोन करें



Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

➡ lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ

-  **एक दिनचर्या बनाएं**
नियमित नींद, भोजन और गतिविधियाँ उद्देश्य और स्थिरता ला सकती हैं।
-  **बाहर टहलने जाएं**
ताजी हवा और गतिविधि आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।
-  **दूसरों के साथ समय बिताएँ**
सामाजिक संपर्क आपको याद दिला सकता है कि आप अकेले नहीं हैं और आपके अपनेपन की भावना को मजबूत कर सकता है।
-  **शराब और नशीले पदार्थों का सेवन कम करें**
इसका उपयोग कम करने से आपकी नींद की गुणवत्ता और स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।
-  **आत्म-देखभाल को प्राथमिकता दें**
जिन चीजों का आप आनंद लेते हैं उनके लिए समय निकालने से ऊर्जा बहाल करने में मदद मिल सकती है।
-  **पेशेवर सहायता लें**
CBT जैसी थेरेपी आपको कठिन विचारों और भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद कर सकती है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप उदास या परेशान महसूस कर रहे हैं, तो एक छोटा सा कार्य आपकी ऊर्जा को बदलने में मदद कर सकता है। अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने के लिए बाहर निकलने का प्रयास करें, **बॉक्स ब्रीदिंग** के कुछ राउंड करें, या किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिस पर आप भरोसा करते हों। शांति और जुड़ाव के छोटे-छोटे क्षण भी फर्क ला सकते हैं।

5 इंद्रियों की तकनीक खोजें...

-  **5** चीज़ें जिन्हें आप **देख** सकते हैं
-  **4** चीज़ें जिन्हें आप **महसूस** कर सकते हैं
-  **3** चीज़ें जिन्हें आप **सुन** सकते हैं
-  **2** चीज़ें जिन्हें आप **सूंघ** सकते हैं
-  **1** चीज़ जिसे आप **चख** सकते हैं

बॉक्स ब्रीदिंग



किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो



‘क्या आज आपके पास टहलने या फ़ोन पर बात करने का समय है? थोड़ा बोलिल सा महसूस हो रहा है और मैं चाहती हूँ कि कोई मेरी बात सुने।’



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आपका मूड दो सप्ताह से अधिक समय तक उदास रहता है।
- ✓ आप अपने मित्रों, परिवार या उन गतिविधियों से दूर हो रहे हैं जिनका आप पहले आनंद लेते थे।
- ✓ आपने अपनी नींद या भूख में बड़े परिवर्तन देखे हैं।
- ✓ आपको ध्यान केन्द्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई हो रही है।
- ✓ आप स्वयं को बेकार, निराश या अपराध बोध से ग्रस्त महसूस कर रहे हैं।
- ✓ आप आत्म-क्षति या आत्महत्या के विचारों का अनुभव कर रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

अवसाद को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जो आपको अकेले ही करनी है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/depression/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।

यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

- ☎ 13 11 14 पर कॉल करें
- ✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें
- 💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।

