

अवसादग्रस्त महसूस कर रहे हैं?
आप अकेले नहीं हैं। आज
ही सहायता प्राप्त करें।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



अवसाद (डिप्रेशन) क्या है?

अवसाद (डिप्रेशन) एक आम बीमारी है, जो आपके विचारों, मनोदशा या व्यवहार को प्रभावित कर सकती है। इसके कारण आपको काम करने, अध्ययन करने या रोज़मर्रा के काम करने में मुश्किल हो सकती है।

यदि आपको अवसाद है, तो आप अकेले नहीं हैं। हर साल लाखों अमेरिकियों में अवसाद का पता चलता है। अवसाद गंभीर हो सकता है, लेकिन इसका इलाज भी किया जा सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं अवसादग्रस्त (डिप्रेशन में) हूँ?

कभी-कभार उदासी महसूस करना सामान्य बात है। लेकिन अगर आपको कम से कम दो सप्ताह से उदासी या चिंता महसूस हो रही है, तो शायद आप अवसादग्रस्त (डिप्रेशन में) हैं। यदि आप अवसादग्रस्त (डिप्रेशन में) हैं, तो आप:

- + अब शायद उन चीजों का आनंद न ले पाएं या ध्यान न दे पाएं, जिन्हें करना आप पहले पसंद करते थे
- + लगभग हर दिन, दिन के अधिकांश समय उदासी, थकान, या आशाहीन महसूस करते हैं

अगर आप खुद को चोट पहुंचाने के बारे में सोच रहे हैं, तो तुरंत मदद लें।

किसी भी समय निःशुल्क, गोपनीय मदद प्राप्त करने के लिए 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) पर कॉल करें।



अवसाद के कारण आप में निम्न भी हो सकता है:

बिना किसी कारण वजन कम होना या बढ़ जाना



बहुत अधिक या बहुत कम सोना



थकान या ऐसा महसूस करना जैसे कि आपमें ऊर्जा ही नहीं है



दोषी या निरर्थक होने जैसा महसूस करना



चीजों को भूलना या भ्रमित महसूस करना



मौत या आत्महत्या के बारे में सोचना



मुझे मदद कैसे मिल सकती है?

अपनी देखभाल टीम से अवसाद के बारे में बात करने में डर या शर्मिंदगी महसूस न करें। हम आपकी सहायता करना चाहते हैं। आप:

- + जिस स्थिति से गुजर रहे हैं उस बारे में अपने चिकित्सक से मिल सकते हैं और देखभाल टीम के किसी विश्वासपात्र सदस्य को इस बारे में बता सकते हैं
- + व्यक्तिगत रूप से मिलकर या फोन द्वारा परामर्श प्राप्त कर सकते हैं
- + दवाई ले सकते हैं

अपनी देखभाल टीम से अपने लिए सबसे बेहतर उपचार विकल्पों के बारे में आज ही बात करें।

बेहतर महसूस करने के लिए मैं और क्या कर सकता/ सकती हूँ?

याद रखें, यदि आप अपने अवसाद के लिए दवा ले रहे हैं, तो उसका असर दिखने में 2 से 4 सप्ताह तक का समय लग सकता है। यहाँ आपके करने के लिए अन्य चीजें दी गई हैं जिनसे आपको मदद मिल सकती है:



उन लोगों के साथ समय बिताएं जो आपसे प्यार करते हैं और आपका समर्थन करते हैं

सक्रिय रहें और व्यायाम करें



शराब न पिएं और ड्रग्स न लें

जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए तब तक इंतजार करें जब तक कि आप बेहतर महसूस ना करें



मुझे कब बेहतर महसूस होगा?

उपचार के अलग-अलग विकल्पों से असर दिखने में थोड़ा समय लगता है। हिम्मत न हारें। अपनी देखभाल टीम से बात करें कि आपको किससे असर दिख रहा है और किससे नहीं दिख रहा।

अगर आप अवसाद के बारे में किसी से बात करना चाहते हैं, तो कृपया निम्न पर संपर्क करें:

नाम

फ़ोन

हम आपके भावनात्मक स्वास्थ्य की उतनी ही परवाह करते हैं जितनी कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य की। सहायता प्राप्त करना सबसे अच्छी बात है जो आप अपने लिए और अपने प्रियजनों के लिए कर सकते हैं।



भरपूर सेहत के साथ जियें

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न पर कॉल करें
1-844-NYC-4NYC



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

nychealthandhospitals.org

Hindi