

# डिप्रेसन

## डिप्रेसन के हो?

डिप्रेसन भएको व्यक्तिको विशेषताहरूमा लगातार उदासी मन, चासो वा प्रेरणाको कमी हुनु, र नकारात्मक सोचाई समावेश छन्। त्यसैले, एक व्यक्तिको कार्यक्षमता काम वा बिद्यालय जीवन, र पारिवारिक र व्यक्तिगत सम्बन्धहरू सहित महत्वपूर्ण तरिकाले असर गरेको हुन्छ।

## डिप्रेसन के-के कारणहरूले हुन्छ?

### १) आनुवंशिक कारकहरू

अध्ययनहरूले देखाएको छ कि डिप्रेसन भएको व्यक्तिको परिवारका सदस्यहरूलाई यो रोग विकास हुने अझै धेरै सम्भावना हुन्छ।

### २) जैविक कारकहरू

न्युरोट्रान्समिटरहरूको भूमिका बाहेक, अरु शारीरिक अवस्थाहरू जस्तै थाईराईडको कमी, सिस्टेमिक ल्युपस ईराईथ्रोम्याटोसिस, र औषधीहरू र रक्सिजन्य पदार्थहरूको असरहरूले पनि डिप्रेसनको विकासमा योगदान गर्दछ।

### ३) व्यक्तित्व कारकहरू

व्यक्तिहरू जो सजिलै चिन्तित हुने, दृढ स्वभावको, र पूर्णतावादीहरूलाई डिप्रेसन विकास हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

### ४) वातावरणीय र सामाजिक कारकहरू

दैनिक जीवनमा तनाव दिनेहरू, पारिवारिक र पारस्परिक अफ्ठ्याराहरू, जस्तै ऋण समस्याहरू र लामो समयको बिमारले पनि डिप्रेसन गराउन योगदान दिनसक्छ।

## मलाई डिप्रेसन छ कि भनेर कसरी थाहा पाउने?

जब हामीले जीवनमा निराशाहरू अनुभव गर्दछौं, जस्तै सम्बन्धहरू टुट्नु, बेरोजगार हुनु, परिवारका सदस्यहरूको मृत्यु हुँदा, हामीदुःखी, निराश वा हतास हुनु सामान्य नै हो। तथापी, यदि हामीले तल उल्लेखित ५ वा सोभन्दा धेरै लक्षणहरू २ हप्ताभन्दा धेरै समय अनुभव गरेमा, र हाम्रो काम र सामाजिक सम्बन्धहरूको सामान्य कार्यक्षमताहरूलाई महत्वपूर्ण तरिकाले असर गर्दछ भने, डिप्रेसिभ डिसअर्डर हुने सम्भावना हुनसक्छ। पेशेवर सहयोग खोज्नुपर्छ।

### १) उदास मन

२) सामान्यतया रमाईलो मान्ने कृयाकलापहरूमा चासो र खुसी हराउनु

३) तौल वा भोक एकदमै घट्नु वा बढ्नु,

४) सुत्नुमा समस्या (निद्रा नलाग्नु वा एकदमै धेरै निद्रा लाग्नु),

५) छटपटाहट वा ढिलो प्रतिक्रिया,

६) थाकेको वा शक्तिहीन महसुस गर्नु,

७) आफुलाई बेकार महसुस गर्नु वा धेरै दोष दिनु,

८) एकाग्रतामा वा निर्णय गर्नमा समस्या, र

९) मृत्यु वा आत्महत्याको सोच बारम्बार आउनु।

## डिप्रेसन कसरी अगाडि बढ्छ ?

विराम अगाडि बढ्ने व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ। डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरू औषधीको उपचार पाएको ६ महिना देखि एक वर्षसम्ममा सामान्यतया ठीक हुन्छन्। तथापी, अध्ययनले देखाएको छ कि केही मात्रामा व्यक्तिहरूमा फेरी डिप्रेसन फर्किने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले, डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारका सदस्यहरूले डिप्रेसन फेरी फर्केर आएको संकेतहरू बारे सचेत हुनुपर्छ (उदाहरण: थाहा नभएको कारणले निद्रा नलाग्नु, र उदास मन), ताकी तत्काल उपचार लिन सकियोस्।

## डिप्रेसनको उपचारहरू के-के हुन्?

### १) औषधी उपचार

औषधीको उपचारले ३ देखि ४ हप्ताभित्र डिप्रेसनको लक्षणहरू कम गर्न सक्दछ, र त्यसकारण गम्भीर डिप्रेसनको लागि सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार हो। औषधीहरूमा: अ) एन्टीडिप्रेसिभन्टहरू जसले न्युरोट्रान्समिटरको स्तरलाई नियमित गर्दछ, र आ) एन्टी-एन्जिओलाईटिक्स जसले डिप्रेसनसँग सम्बन्धित चिन्ताको लक्षणहरूबाट राहत दिन्छ।

### २) मनोवैज्ञानिक उपचार

संज्ञानात्मक व्यवहारिक चिकित्सा डिप्रेसनको उपचारमा प्रभावकारी प्रमाणित भएको छ। हस्तक्षेपहरूमा व्यक्तिको नकारात्मक सोचाई र व्यवहारिक ढाँचा परिवर्तन गर्ने समावेश छन्, ताकी व्यक्तिहरूले आफ्नो समस्याहरूसँग अझै निष्पक्ष र प्रभावकारी ढंगले सामना गर्न सक्नु।

### ३) ईलेक्ट्रोक्न्भल्सिभ उपचार

गम्भीर डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूलाई ईलेक्ट्रोक्न्भल्सिभ उपचारको लागि विचार र लागू गरिन्छ जो औषधी र मनोवैज्ञानिक उपचार प्रति प्रतिक्रियाशील हुँदैनन्। व्यक्तिहरूलाई बेहोस गरिन्छ र विधुतिय झड्का दिईन्छ। उपचारको समय व्यक्तिगत अवस्थामा भर पर्दछ।

## डिप्रेसनलाई व्यवस्थापन गर्न मैले कसरी अरुलाई सहयोग गर्न सक्छु?

- १) डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूलाई बुझ्ने र सहयोग प्रस्ताव गर्नुहोस्, र उनीहरूलाई उनीहरूको भावना र अप्ठ्याराहरू अरुसँग बाँड्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- २) उनीहरूलाई शान्त र सहज वातावरण प्रदान गर्नुहोस्, र उनीहरूलाई आकाररूपी दैनिक कार्यक्रम व्यवस्था गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
- ३) अरुसँग उचित मात्रामा सामाजिक अन्तरकृयाहरू कायम राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- ४) उनीहरूलाई उनीहरूको रोगको अवस्थाबारे अझै बढी बुझ्नको लागि सहयोग गर्नुहोस्, र उनीहरूलाई उपचार लिन र मानसिक स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहयोग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूको मनोदशा र मानसिक अवस्थाको कुनै परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिनुहोस्। यदि कुनै आफैलाई हानी गर्ने व्यवहारहरू र/वा असामान्य व्यवहार देखिएमा, सो व्यक्तिले स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूबाट छिटो भन्दा छिटो सहयोग खोज्नुपर्छ।