Depression

डिप्रेसन

डिप्रेसन के हो?

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

डिप्रेसन के-के कारणहरुले हुन्छ?

१) आनुवंशिक कारकहरू

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

२) जैविक कारकहरु

न्युरोट्रान्समिटरहरुको भूमिका बाहेक, अरु शारीरिक अवस्थाहरु जस्तै थाईराईडको कमी, सिस्टेमिक ल्युपस ईराईथोम्याटोसस, र औषधीहरु र रक्सिजन्य पदार्थहरुको असरहरुले पनि डिप्रेसनको विकासमा योगदान गर्दछ।

३) व्यक्तित्व कारकहरु

व्यक्तिहरु जो सजिलै चिन्तित हुने, द्दढ़ स्वभावको, र पूर्णतावादीहरुलाई डिप्रेसन विकास हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

४) वातावरणीय र सामाजिक कारकहरु

दैनिक जीवनमा तनाव दिने कारकहरु, जस्तै पारिवारिक र पारस्परिक अप्ठ्याराहरु, काम वा शैक्षिक तनाव, आर्थिक भार र लामो समयको रोगहरुले डिप्रेसन गराउन योगदान दिनसक्छ।

मलाई डिप्रेसन छ कि भनेर कसरी थाहा पाउने?

जब हामीले जीवनमा निराशाहरु अनुभव गर्दछौं, जस्तै सम्बन्धहरु टुट्नु, बेरोजगार हुनु, परिवारका सदस्यहरुको मृत्यु हुँदा, हामीदुःखी, निराश वा हतास हुनु सामान्य नै हो। तथापी, यदि हामीले तल उल्लेखित ५ वा सोभन्दा धेरै लक्षणहरु २ हप्ताभन्दा धेरै समय अनुभव गरेमा, र हाम्रो काम र सामाजिक सम्बन्धहरुको सामान्य कार्यक्षमताहरुलाई महत्वपूर्ण तरिकाले असर गर्दैछ भने, डिप्रेसिभ डिसअर्डर हुने सम्भावना हुनसक्छ। पेशेवर सहयोग खोज्नुपर्छ।

१) उदास मन

२) सामान्यतया रमाईलो मान्ने कृयाकलापहरुमा 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 प्रतिकृया,

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 ?

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

डिप्रेसनको उपचारहरु के-के हुन्?

१) औषधी उपचार

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

२) मनिवैज्ञानिक उपचार

संज्ञानात्मक व्यवहारिक चिकित्सा डिप्रेसनको उपचारमा प्रभावकारी प्रमाणित भएको छ। हस्तक्षेपहरुमा व्यक्तिको नकारात्मक सोचाई र व्यवहारिक ढाँचा परिवर्तन गर्ने समावेश छन्, ताकी व्यक्तिहरुले आफ्नो समस्याहरुसँग अझै निष्पक्ष र प्रभावकारी ढंगले सामना गर्न सकुन्।

३) निरन्तर ट्रान्सक्रैनियल चुम्बकीय उत्तेजना

सामान्यतया रोगीले औषधीय उपचारको लागि सबोप्टिमल प्रतिक्रिया देखायो भने यो उपचार प्रयोग गर्ने गरिन्छ। यसमा इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक पल्सको त्रैंस मस्तिष्कमा पुऱ्याइन्छ। यसमा कुनै एनेस्थेस्टिक एजेन्ट आवश्यक पर्दैन। एक कोर्समा सामान्यतया 20 देखि 30 सत्रहरू समावेश हुने गर्दछ।

४) ईलेक्ट्रोकन्भल्सिभ उपचार

गम्भीर डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरुलाई ईलेक्ट्रोकन्भल्सिभ उपचारको लागि विचार र लागू गरिन्छ जो औषधी र मनोवैज्ञानिक उपचार प्रति प्रतिक्रियाशील हुँदैनन्, र आफ्नो जीवन खतरामा हुने गम्भीर बिरामी हुन्छन्। व्यक्तिहरुलाई बेहोस गरिन्छ र विधुतिय झड्का दिईन्छ। उपचारको समय व्यक्तिगत अवस्थामा भर पर्दछ।

डिप्रेसनलाई व्यवस्थापन गर्न मैले कसरी अरुलाई सहयोग गर्न सक्छु?

१) डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरुलाई बुझ्ने र सहयोग प्रस्ताव गर्नुहोस्, र उनीहरुलाई उनीहरुको भावना र अप्ठ्याराहरु अरुसँग बाँड्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

२) उनीहरुलाई शान्त र सहज वातावरण प्रदान गर्नुहोस्, र उनीहरुलाई आकाररुपी दैनिक कार्यक्रम व्यवस्था गर्न सहयोग गर्नुहोस्।

३) अरुसँग उचित मात्रामा सामाजिक अन्तरकृयाहरु कायम राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

४) उनीहरुलाई उनीहरुको रोगको अवस्थाबारे अझै बढी बुझ्नको लागि सहयोग गर्नुहोस्, र उनीहरुलाई   मानसिक स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरुबाट उपचार गराउन   प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरुको मनोदशा र मानसिक अवस्थाको कुनै परिवर्तनहरुलाई ध्यान दिनुहोस्। यदि कुनै आँफैलाई हानी गर्ने व्यवहारहरु वा असामान्य व्यवहार देखिएमा, सो व्यक्तिले स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरुबाट छिटो भन्दा छिटो सहयोग खोज्नुपर्छ।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।