

# उदास महसूस करना

## Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong. These feelings often go away with time and you feel better.

When these feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

### Signs

Use this list to mark any signs that you have had for 2 weeks or more:

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty or down in the dumps
- Spending a lot of time alone
- Restless, not able to sit still or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thoughts of death or harming yourself
- Changes in appetite, weight loss or weight gain
- Change in how you are sleeping, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time
- Loss of interest in sex

कुछ गलत होने पर उदास या दुखी होना सामान्य बात है। ये भावनाएँ अकसर समय के साथ चली जाती हैं और आप बेहतर महसूस करती हैं।

जब ये भावनाएँ प्रत्येक दिन उत्पन्न होती हैं और 2 सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहती हैं, आपके स्कूल या काम पर जाने में बाधा उत्पन्न करती हैं, या आपके आत्मसम्मान को प्रभावित करती हैं, तो सहायता प्राप्त करना आवश्यक है।

### लक्षण

इस सूची का उपयोग 2 सप्ताह या उससे अधिक समय से आपमें मौजूद किसी भी लक्षण को चिह्नित करने के लिए करें:

- जिन गतिविधियों में आपको मजा आता था, उनमें दिलचस्पी न रहना और आनंद न आना
- उदासी, चिड़चिड़ापन, खालीपन या बेहद उदास महसूस करना
- काफी समय अकेले बिताना
- बेचैन, शांत बैठने में सक्षम न होना या कम महत्वपूर्ण महसूस करना
- निरर्थक या दोषी महसूस करना
- निराशा महसूस करना
- मौत या स्वयं को नुकसान पहुँचाने का विचार आना
- भूख में बदलाव, वजन कम होना या वजन का बढ़ना
- आप जिस तरह से सो रही हैं उसमें परिवर्तन, जैसे कि नींद न आना या अत्यधिक सोना
- ध्यान केंद्रित करने, सोचने, याद रखने या निर्णय लेने में समस्याएँ
- ऊर्जा की हानि या हर समय थका हुआ महसूस करना
- सेक्स (संभोग) में रूचि का कम होना

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. You may have a health condition called depression. If you are thinking of harming yourself or others, seek help **right away** by going to a hospital emergency room.

## Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor, counselor or other mental health professional. Getting help early can shorten how long depression lasts, make it less serious and reduce the chance it will happen again. Your care may include medicine and counseling.

Here are things you can do that can help:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Try to get 8 hours of sleep each night.
- Avoid being alone.
- Avoid stress if possible.
- Treat yourself with respect and kindness.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Set a small goal each day that you can do, such as a small task or take a walk.
- Share your feelings with family or friends.
- Write your thoughts and feelings in a journal.
- Be patient with yourself.
- Think about joyful events in your life by looking at videos or photos.
- Plan to do something you enjoy each day.
- Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.

यदि आपको 2 सप्ताह से अधिक समय तक इनमें से कोई भी लक्षण है, तो अपने डॉक्टर से बात करें। आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो सकती है जिसे अवसाद कहा जाता है। यदि आप स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने की सोच रही हैं, तो अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में जाकर **तुरंत** मदद लें।

## आपकी देखभाल

बेहतर महसूस करने के लिए पहला कदम किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना है, जो आपकी मदद कर सकता है। यह डॉक्टर, परामर्शदाता या अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर हो सकता है। जल्दी मदद पाना, अवसाद जितनी देर तक रहता है, उसे कम कर सकता है, उसे कम गंभीर बना सकता है और उसके दोबारा होने की संभावना को घटा सकता है। आपकी देखभाल में दवा और परामर्श शामिल हो सकते हैं।

यहाँ ऐसे कार्य बताए गए हैं, जिसे करके आपको मदद मिल सकती है:

- स्वस्थ आहार खाएँ और जंक फूड (अस्वास्थ्यकर खाद्य/फटाफटी आहार) खाने से बचें।
- सक्रिय बने रहें, भले ही आप ऐसा महसूस न करते हों।
- कोशिश करें कि हर रात 8 घंटे की नींद लें।
- अकेले रहने से बचें।
- यदि संभव हो तो तनाव से बचें।
- स्वयं के साथ सम्मान और दयालुता वाला व्यवहार करें।
- किसी सहायता समूह में शामिल हों।
- पादरियों या आध्यात्मिक नेतृत्वकर्ताओं से बात करें।
- प्रार्थना करें या ध्यान लगाएँ।
- हर दिन कोई ऐसा छोटा लक्ष्य निर्धारित करें जो आप कर सकते हों, जैसे कि कोई छोटा-मोटा कार्य या पैदल टहलना।
- अपनी भावनाओं को परिवार या दोस्तों के साथ साझा करें।
- अपने विचारों और भावनाओं को किसी पत्रिका में लिखें।
- स्वयं में धैर्य बनाए रखें।
- वीडियोज़ या फ़ोटोज़ को देखकर अपने जीवन की आनंदमय घटनाओं के बारे में सोचें।
- प्रत्येक दिन कुछ ऐसा करने की योजना बनाएँ जिसमें आप आनंद लेते हों।
- रचनात्मक गतिविधियाँ करें, जैसे कि ड्रॉइंग, पेंटिंग

- Avoid alcohol and street drugs.
- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.

## Family and Friends Can Help

Helping someone get treatment is important. Your loved one may not have the energy or desire to ask for help.

Here are things you can do to help:

- Offer to go to the doctor with your loved one. You can ask questions and write down notes.
- Invite the person to go for walks or outings. Do not be discouraged if he or she says no. Continue asking, but do not push.
- Give emotional support by talking and careful listening.
- Give hope that he or she will feel better with time.
- **Do not ignore** words or actions that show the person thinks life is worthless. **Do not ignore** words or actions about hurting others. Seek help **right away** at a hospital emergency department.

**Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.**

और कविता लेखन।

- शराब और स्टीट ड्रग्स (अवैध रूप से बेची जाने वाली मादक दवाओं) से बचें।
- अपने डॉक्टर से उदासी से निपटने के अन्य तरीकों जैसे कि दवा के बारे में पूछें।
- अपने परिवार और दोस्तों को आपकी मदद करने दें।

## परिवार और दोस्त मदद कर सकते हैं

किसी को इलाज कराने में मदद करना महत्वपूर्ण है। संभव है कि आपके प्रियजन के पास मदद माँगने की ऊर्जा या इच्छा न हो।

यहाँ वे चीजें हैं जिसे करके आपको मदद मिल सकती है:

- अपने प्रियजन से डॉक्टर के पास जाने की पेशकश करें। आप प्रश्न पूछ सकते हैं और नोट्स लिख सकते हैं।
- उस व्यक्ति को सैर करने या बाहर घूमने जाने के लिए आमंत्रित करें। यदि वे ना कहें तो निराश न हों। अनुरोध करना जारी रखें, लेकिन जबरदस्ती न करें।
- बात करके और सावधानी से सुनकर भावनात्मक सहयोग दें।
- आशा दें कि वह समय के साथ बेहतर महसूस करेगा।
- ऐसे शब्दों या कार्यों को **नजरअंदाज़ न करें** जो यह दर्शाता हो कि वह व्यक्ति सोचता है कि जीवन बेकार है। ऐसे शब्दों या कार्यों को **नजरअंदाज़ न करें** जो दूसरों को आहत करने के बारे में हों। अस्पताल के आपातकालीन विभाग से **तुरंत** सहायता प्राप्त करें।

**यदि आपको लगता है कि आप या आपके प्रियजन में उदासी की ऐसी भावनाएँ हैं, जो 2 सप्ताह से अधिक समय से बनी हुई है, अपने डॉक्टर से बात करें।**