

Yellow  
Brick  
Road



# काले बादलों का छंटना

डिप्रेशन (अवसाद) को समझने  
और उसके उपचार के लिए एक गाइड (मार्गदर्शिका)

## क्या आप अपने किसी प्रियजन के अवसाद ग्रस्त होने की संभावना को लेकर चिंतित हैं?

क्या आप इस बारे में चिंतित हैं कि इस पर चर्चा कैसे की जाए और अपनी चिंताएं कैसे प्रकट की जाएं? शायद आपको लगता है कि whānau (परिवार) के किसी सदस्य को ज्यादा सहायता की जरूरत हो सकती है।

अवसाद ग्रस्त लोग और उनके परिवार, अपने को बहुत अलग-थलग और असमर्थ महसूस कर सकते हैं।

लेकिन इसका इस रूप में बढ़ना जरूरी नहीं है।

हम यहां आप और आपके प्रियजनों को उनकी जरूरत के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करने में मदद करने के लिए हैं।



## डिप्रेशन (अवसाद) क्या है?

अवसाद उदासी और निराशा की एक निरंतर स्थिति होती है। यह एक निरंतर हताश मनोदशा हो सकती है, और, कभी आनंदभरी लगने वाली गतिविधियों में रुचि समाप्त हो जाती है।

कभी-कभी ऐसी भावनाओं का कोई कारण नहीं होता और लोग नहीं जानते कि वे क्यों उदास, दुःखी या अवसादग्रस्त महसूस कर रहे हैं। ऐसी भावनाएं बस महसूस होती हैं।

यह याद रखना जरूरी है कि अवसाद उस व्यक्ति का दोष नहीं है जो उदास है।

अवसाद को अक्सर व्याकुलता के साथ जोड़ा जाता है। यह देखने के लिए कि क्या यह आपकी मदद करता है, इस श्रृंखला में व्याकुलता संबंधी पैम्फलेट पढ़ना उचित होगा।

## अवसाद की आप कैसे पहचान करते हैं?

उदास रहने वाले व्यक्ति को चीजों के बारे में सोचने में मुश्किल हो सकती है और ऐसा लगता है कि उनका दिमाग शांत होने और उबरने में असमर्थ है।

वे ऐसा महसूस कर सकते हैं:

- बेहद अप्रेरित और/या कार्यों को पूरा करने के लिए ऊर्जा में कमी
- सुन्न या भावनाहीन
- बेचैन या टिक कर बैठने में असमर्थ
- किसी एक बात पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ
- चिड़चिड़े, आसानी से नाराज होने वाले
- निराश या लगातार व्याकुल होना
- जैसे वे बस अकेले रहना चाहते हैं
- घबराए हुए, चिंतित, उद्विग्न
- भयभीत कि कुछ भयानक हो सकता है

वे ऐसा सोच सकते हैं:

- हर चीज के बारे में नकारात्मक
- कि वे असफल हैं
- वे उन कार्यों का सामना नहीं कर सकते या उन्हें पूरा नहीं कर सकते जिन्हें वे पहले कर सकते थे।
- वे लोगों और उन चीजों के बारे में परवाह नहीं करते जो आमतौर पर उनके लिए मायने रखती हैं।

## अवसाद और उदासी में क्या अन्तर है?

अवसाद सिर्फ उदासी से कहीं बढ़ कर है, और अंतर इस बात का नहीं है कि कोई व्यक्ति किस हद तक उदास या खिन्न महसूस करता है।

यह अंतर, नकारात्मक भावनाओं की अवधि, शरीर पर उनके प्रभाव, और उनके दैनिक जीवन में उनके कामकाज पर प्रभाव, इन सबका मिश्रण होता है।

### 1. अवसाद के लिए ट्रिगर (प्रेरक) की जरूरत नहीं होती है

दुःख या उदासी एक आम भावना है जिसका हर कोई अपने जीवन में कभी न कभी अनुभव करता है। इसका कारण आमतौर पर कोई विशिष्ट स्थिति, व्यक्ति या घटना होता है; जैसे कि संबंध समाप्त होना, शोक, अलगाव या नौकरी खोना।

लेकिन जब अवसाद की बात आती है तो ऐसे किसी ट्रिगर (प्रेरक) की जरूरत नहीं होती।

अवसाद से पीड़ित व्यक्ति हर चीज के बारे में उदास या निराशाजनक महसूस करता है। उनके पास खुश रहने का दुनिया में हर कारण हो सकता है लेकिन वे खुशी या आनंद का अनुभव करने की क्षमता खो देते हैं।

### 2. अवसाद सारी रुचि और खुशी को दूर कर देता है

उदासी में, आप एक या दो दिन के लिए खिन्न महसूस कर सकते हैं, लेकिन फिर भी आप अपने पसंद के टीवी शो, भोजन या दोस्तों के साथ समय बिताने जैसी सरल चीजों का आनंद ले सकते हैं।

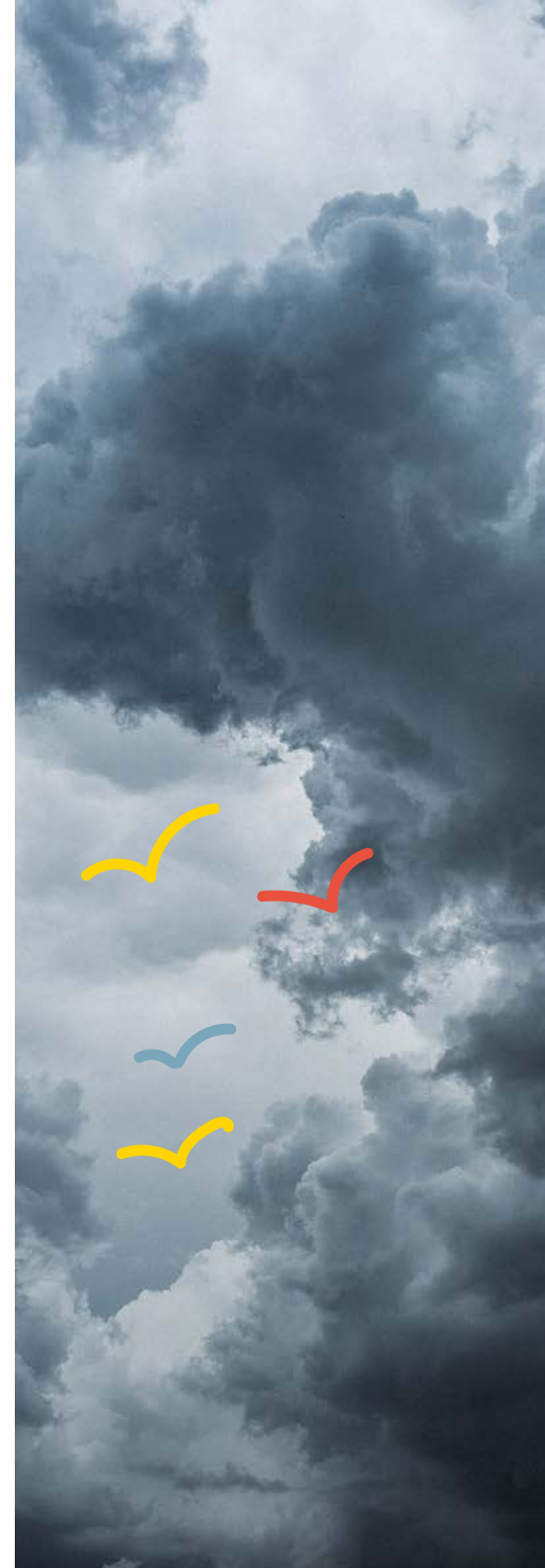
लेकिन अवसाद के दौर से गुजरने वाले व्यक्ति के लिए ऐसा नहीं होता।

यहां तक कि कोई उदास व्यक्ति जिन गतिविधियों में किसी समय आनंद लेता था, अब उनमें दिलचस्पी या आनंद महसूस नहीं करता।

### 3. अवसाद खाने और सोने के पैटर्न में बाधा डालता है

जब आप उदासी या दुःख का अनुभव करते हैं तो भी आप हमेशा की तरह सो सकते हैं, काम करने के लिए प्रेरित रहते हैं, और अपनी खाने की इच्छा को बनाए रखते हैं।

वहीं अवसाद, खाने और सोने के सामान्य पैटर्न में गंभीर व्यवधान के साथ - साथ पूरे दिन बिस्तर से बाहर नहीं निकलने की इच्छा न होना के साथ जुड़ा हुआ है।



## डिप्रेशन (अवसाद) के विभिन्न प्रकार होते हैं

### 1. प्रमुख अवसाद (नैदानिक अवसाद)

#### 2. Dysthymia (मानसिक कष्ट) (लगातार अवसादग्रस्त रहने का विकार)

Dysthymia (मानसिक कष्ट) एक लंबी अवधि वाला अवसाद है जो कि सालों तक रह सकता है और दैनिक जीवन, काम, और रिश्तों में हस्तक्षेप कर सकता है।

मानसिक कष्ट का अनुभव करने वाले लोगों को उदास, निराशावादी या शिकायत करने वाला माना जा सकता है, जबकि असल में वे एक पुरानी मानसिक बीमारी से निपट रहे होते हैं।

संकेतों और लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- खुश होने में कठिनाई महसूस करना, यहां तक कि आम तौर पर खुशी के अवसरों पर भी
- परिवर्तनशील तीव्रता वाले लक्षण जो समय के साथ आते और जाते हैं
- लक्षण जो आम तौर पर एक बार दो महीने से ज्यादा समय के लिए गायब नहीं होते हैं

### 3. पोस्टपार्टम डिप्रेशन (प्रसवोत्तर अवसाद) (पेरिपार्टम अवसाद)

बच्चे के जन्म के बाद होने वाली दुःखद भावनाओं और बात-बात में रोने को "बेबी ब्लूज़" के नाम से जाना जाता है। बेबी ब्लूज़ होना आम है, जिनके लिए हार्मोनल परिवर्तनों को जिम्मेदार ठहराया जाता है, और ये एक या दो सप्ताह के भीतर कम हो जाते हैं।

लगभग 7 में से 1 महिला उदासी, चिंता या व्याकुलता से जूझती है जो कई हफ्तों से ज्यादा समय तक जारी रहती है। उन्हें पोस्टपार्टम (प्रसव के बाद) डिप्रेशन (PPD) हो सकता है।

संकेतों और लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- कई हफ्तों या उससे ज्यादा समय तक, दिन में अधिकांश समय अपने आप को खिन्न या उदास महसूस करना
- परिवार और दोस्तों से दूरी और गैर-मिलनसार महसूस करना
- गतिविधियों में रुचि खोना (सैक्स यानि यौन सम्बन्ध समेत)
- खाने-पीने और सोने की आदतों में बदलाव
- दिन भर थकान महसूस करना
- गुस्सा या चिड़चिड़ापन महसूस करना
- व्याकुलता, चिंता, भय के प्रकोप या मन में तेजी से आने वाले विचार महसूस करना

### 4. सीज़नल अफेक्टिव डिऑर्डर (मौसमी भावात्मक विकार) (SAD)

मौसमी भावात्मक विकार (SAD) एक प्रकार का अवसाद है जिसका सम्बन्ध मौसम के बदलाव से होता है। जो लोग SAD से पीड़ित हैं वे देखते हैं कि उनके लक्षण हर साल लगभग एक ही समय पर शुरू और समाप्त होते हैं।

बहुत से लोगों के लिए, लक्षण पतझड़ में शुरू होते हैं और सर्दियों के महीनों में जारी रहते हैं, हालांकि SAD का वसंत या गर्मियों में होना संभव है।

संकेतों और लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- निराशा
- थकान
- गतिविधियों में रुचि या आनंद महसूस न करना
- ऐसे लक्षण जो हल्के से शुरू होते हैं और समय के साथ गंभीर हो जाते हैं

जो लोग सर्दियों में SAD अनुभव करते हैं वे निम्नलिखित अद्वितीय लक्षण भी नोट करते हैं:

- हाथ और पैरों में भारीपन
- बार-बार देर तक सोना

- कार्बोहाइड्रेट की लालसा/वजन बढ़ना
- रिश्तों में समस्याएं

### 5. मैनिक डिप्रेशन (उन्मत्त अवसाद)

यह बाइपोलर विकार का दूसरा नाम है, जो इस पर्चे में शामिल नहीं है।

## टॉकिंग थेरेपी (बातचीत का उपचार)

न्यूजीलैंड में अवसाद के लिए बड़ी संख्या में विभिन्न प्रकार की चिकित्साएं उपलब्ध हैं।

विभिन्न प्रकार की उपलब्ध बातचीत उपचारों की एक सूची नीचे दी गई है:

- काउंसिलिंग (परामर्श)
- बिब्लियोथैरेपी
- बोधात्मक व्यवहार थेरेपी
- फैमिली थेरेपी (परिवार चिकित्सा)
- प्रेरक साक्षात्कार
- मनोचिकित्सा
- डायलेक्टिकल (भाषिक) व्यवहार चिकित्सा
- इंटरपर्सनल साइकोथैरेपी (पारस्परिक मनोचिकित्सा)
- समस्या निवारण थेरेपी
- मल्टीसिस्टेमिक (बहुप्रणाली) थेरेपी

## अवसाद के लिए दवा (अवसादरोधी दवाएं)

### चयनात्मक सिरोटोनिन रीअप्टेक निरोधक (SSRI)

SSRIs अवसादरोधी दवाओं का सबसे अधिक नियत प्रकार है। ये दिमाग में सिरोटोनिन को प्रभावित करते हैं, और वे ज्यादातर लोगों के लिए कम दुष्प्रभाव होने की संभावना रखते हैं।

SSRIs में citalopram (Celexa), escitalopram (Lexapro), fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), और sertraline (Zoloft) शामिल हो सकते हैं।

### Serotonin और norepinephrine reuptake निरोधक (SNRIs)

SSRIs अवसादरोधी दवाओं का सबसे अधिक नियत प्रकार है।

SNRIs में duloxetine (Cymbalta), desvenlafaxine (Pristiq), levomilnacipran (Fetzima), और venlafaxine (Effexor) शामिल हो सकते हैं।

### Norepinephrine-dopamine reuptake निरोधक (NDRIs)

Bupropion (Wellbutrin)

NNDRI का सबसे ज्यादा प्रिस्क्राइब किया जाने वाला रूप है। इसका अन्य अवसादरोधी दवाओं की तुलना में कम दुष्प्रभाव होता है और कभी-कभी चिंता के इलाज के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

### Tricyclic (ट्राईसाइक्लिक्स) अवसादरोधी

ट्राईसाइक्लिक्स को अन्य प्रकार की अवसादरोधी दवाईयों की तुलना में ज्यादा दुष्प्रभाव पैदा करने के लिए जाना जाता है, इसलिए उन्हें तब तक प्रिस्क्राइब (नियत) करने की संभावना नहीं होती जब तक कि अन्य दवाएं अप्रभावी न हों।

उदाहरणों में amitriptyline (Elavil), desipramine (Norpramin), doxepin (Sinequan), imipramine (Tofranil), nortriptyline (Pamelor), और protriptyline (Vivactil) शामिल हैं।

## आप किसी उदास प्रियजन की सहायता कैसे कर सकते हैं?

उदासी अपने आप को बहुत ही अलग और अकेला होने का अनुभव करा सकती है। यह जानना कि लोग आपके बारे में सोच (चिन्ता) रहे हैं, वास्तव में आपके उत्साह को बढ़ा सकता है।

हो सकता है आपको यह ज्यादा कुछ न लगे, लेकिन धैर्यवान होने, एक साथ गतिविधियां करने और सम्पर्क बनाए रखने से काफी मदद मिल सकती है। सहायता देने के सरल तरीकों में शामिल हैं:

- कॉफी पीना, साथ मिलकर सैर करना
- मनोरंजक वीडियो क्लिप देखना
- संगीत सुनना
- विंडो शॉपिंग
- हैलो कहने के लिए फोन या टैक्स्ट करना
- अपने प्रियजन को यह विश्वास दिलाएं कि बात करने के लिए आप एक सुरक्षित व्यक्ति हैं

अक्सर जब लोग उदास महसूस कर रहे होते हैं तो वे बाहर जाकर कुछ भी नहीं करना चाहते, क्योंकि यह सब उन्हें बहुत मुश्किल लगता है। याद रखें, सहायक होने का मतलब यह नहीं है कि आप अवसाद ग्रस्त व्यक्ति से कुछ करने के लिए कहें।

यह उन्हें आपके साथ कुछ करने के लिए प्रोत्साहित करने के बारे में है।

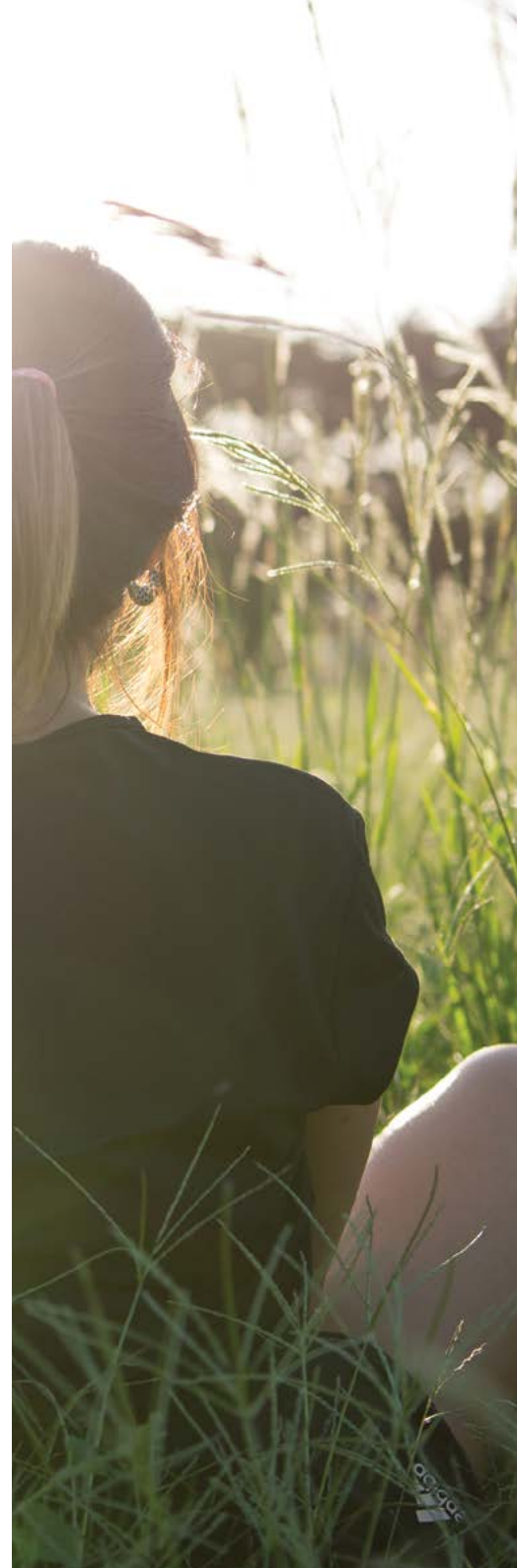
## धैर्य रखें और हर दिन का सामना शांति से करें।

अवसाद से पीड़ित लोगों की, सहायता करना मुश्किल हो सकता है, खासकर जब उनकी मदद करने के लिए आपके पास बहुत सारे विचार हैं।

यह याद रखना जरूरी है कि कुछ लोग बिना किसी अवसाद के भी हमेशा दोस्तों के साथ गतिविधियों में शामिल नहीं होना चाहते।

जरूरी नहीं है कि जो पहले कारगर हुआ था, वह फिर से काम करे।

**डिप्रेशन (निराशा या उदासी) एक प्रक्रिया है और इसे ठीक होने में लंबा समय लग सकता है। धैर्य रखें और हर दिन का सामना शांति से करें।**



## Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) आपकी कैसे सहायता कर सकता है

हर दिन हमारी यही कोशिश रहती है कि हम यह सुनिश्चित करें कि whānau (परिवार) को लगे कि उनकी बात को सुना गया है, वे समर्थित, उचित रूप से सशक्त हैं, और अंततः चुनौतियों का सामना करने के लिए आश्वस्त हैं।

अगर आप डिप्रेशन का सामना कर रहे परिवार के किसी सदस्य के बारे में चिंतित हैं, तो हमारे परिवार सहायता कार्यकर्ता जानकारी, सहायता, शिक्षा और एडवोकेसी (पक्ष-समर्थन) सेवाएं प्रदान करके आपकी मदद कर सकते हैं जैसे कि:

- आपकी चिंताओं और प्रश्नों को सुनकर
- आपकी और आपके प्रियजन के पुनः स्वास्थ्य-लाभ के दौरान सहायता के लिए एक कार्य योजना तैयार करना
- स्थानीय रूप से उपलब्ध सेवाओं के बारे में पुस्तकें, लेख और जानकारी प्रदान करना
- सपोर्ट ग्रुप (सहायता समूह)

**हमारी सेवाएं मुफ्त और गोपनीय हैं। अधिक जानने के लिए आज ही हमसे संपर्क करें।**

हम सब के लिए परिवर्तन लाने में  
हम में से हर एक को कोशिश करने की जरूरत है।

यह whānau ora है, और यह वह नींव है जो हमारे काम के  
हर पहलू को प्रेरित करती है।

Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) एक राष्ट्रीय संगठन है  
जो ऐसे whānau (परिवारों) को सहायता प्रदान करने में माहिर है, जो  
मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

न्यूजीलैंड भर में लोगों के साथ काम करने के 40 वर्षों के अनुभव  
के बाद, हम जानते हैं कि अगर मानसिक परेशानी का अनुभव करने वाले  
प्रियजन के परिवार को सही ढंग से सहायता दी जाए और उन्हें सशक्त  
बनाया जाए, तो वे जिस रास्ते पर चलते हैं, वह सारे whānau (परिवार)  
को अधिक भलाई की ओर ले जाता है।

हमारा एकमात्र ध्यान सकारात्मक परिवर्तन पर केंद्रित है।  
साथ मिलकर काम करने से, हम आगे बढ़ने में आपकी मदद कर सकते हैं।



Supporting families  
towards mental wellbeing

नॉर्थ रीजन

0800 732 825

सेंट्रल नॉर्थ आयलैंड

0800 555 434

साउथ आयलैंड

0800 876 682

[yellowbrickroad.org.nz](http://yellowbrickroad.org.nz)