

क्या आप उम्र बढ़ने के साथ उदास या अकेलापन महसूस कर रहे हैं?

आप अकेले नहीं हैं



अवसाद के बारे में और जानें + कार्यवाही करें



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas
and Resources

हर कोई कभी न कभी दुखी होता है ।

किसी नए देश में जीवन बसाते समय आपके मनोदशा में अस्थायी बदलाव का अनुभव होना आम बात है, खासकर यदि आप जीवन में अन्य बड़े बदलावों से निपट रहे हों, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु , से आपके स्वास्थ्य में परिवर्तन या सेवानिवृत्ति ।

यदि आप सप्ताहों या महीनों से इनमें से कोई भी भावना है:

- उदासी
- निराशा
- अभिभूत महसूस करना
- उन चीजों से ऊब जाना जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं

आप अवसाद नामक किसी चीज़ का अनुभव कर रहे होंगे।



अवसाद क्या है?

अवसाद एक इलाज योग्य बीमारी है जो आपकी भावनाओं, शरीर और रिश्तों को प्रभावित कर सकती है, फिर कभी अच्छा महसूस करना मुश्किल हो सकता है।

अवसाद किसी को भी हो सकता है और यह कमजोरी का संकेत नहीं है।

यदि आपको लगता है कि आप अवसाद का अनुभव कर रहे हैं तो आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं

आशा है
आप अकेले नहीं हैं



स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करना सहायता पाने और बेहतर महसूस करने की दिशा में एक बड़ा कदम है ।

आप डॉक्टर, वॉक-इन क्लिनिक, स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल में जा सकते हैं। आपकी स्थानीय निपटान सेवा एजेंसी आपको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और अनुवाद सेवाओं से भी जोड़ सकती है।

नीचे दिए गए पहले अपने लक्षणों की जाँच करें। फिर अपनी भावनाओं के बारे में बात करने में मदद के लिए इस चेकलिस्ट को अपनी स्वास्थ्य देखभाल नियुक्ति में लाएँ:

लक्षण जांच सूची:

- मैं उदास, अकेला या चिंतित महसूस करता हूँ।
- मुझे दोषी महसूस होता है या पछतावा होता है।
- मैंने अपनी पसंदीदा चीजों से आनंद खो दिया है।
- मुझे नींद की समस्या है।
- मुझे सोचने और ध्यान केंद्रित करने में समस्या होती है।
- मुझमें ऊर्जा कम है या मैं थका हुआ या धीमा महसूस करता हूँ।
- मुझे अस्वस्थता महसूस हो रही है, अधिक दर्द या दर्द हो रहा है या चिड़चिड़ापन महसूस हो रहा है।
- मैंने अपनी खाने की आदतें या वजन बदल लिया है।
- मुझे अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने में कठिनाई होती है।
- मैं आत्महत्या या मृत्यु के बारे में सोचता हूँ।



यदि आप (या आपका कोई परिचित) स्वयं को चोट पहुँचाने या अपना जीवन समाप्त करने के बारे में सोच रहा है तो अभी 988 पर कॉल करें या अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में जाएँ

मैं अपनी पहली नियुक्ति पर क्या उम्मीद कर सकता हूँ?

यह समझने के लिए कि क्या आपको अवसाद है, आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको बताएगा:

- आपके साथ अपने विचारों और भावनाओं पर चर्चा करें।
- आपके जीवन में क्या हो रहा है इसके बारे में पूछें।
- संभवतः एक शारीरिक परीक्षण करें।
- अन्य कारणों का पता लगाने के लिए परीक्षण चलाएँ।
- संभावित उपचार जैसे दवा पर चर्चा करें या थेरेपी के बारे में बात करें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल नियुक्ति से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए पहले से योजना बनाएं

उपयोगी युक्तियाँ

- उन प्रश्नों की एक सूची लिखें जिन्हें आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछना चाहते हैं
- परिवार के सदस्य या मित्र के साथ जाएं।
- अपनी लक्षण जाँच सूची और कोई सहायता नोट लाएँ
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में खुले और ईमानदार रहें
- अवसाद के बारे में अधिक जानकारी के लिए पूछें
- इसके तुरंत बाद एक अनुवर्ती मुलाकात बुक करें

जुड़े रहें

जब आप उदास हों तो पारिवारिक मित्रों या अपने समुदाय के लोगों के साथ बात करने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है, आप इसे व्यक्तिगत रूप से ऑनलाइन या फोन पर कर सकते हैं

आप अपने समुदाय में संबंध बना सकते हैं और अपनी भलाई में सुधार कर सकते हैं:

- अपने स्थानीय सामुदायिक केंद्र पर या ऑनलाइन किसी कक्षा में शामिल होना।
- सामुदायिक आयोजनों के लिए स्वेच्छा से कार्य करना।
- किसी सांस्कृतिक सभा में भाग लेना या किसी आध्यात्मिक नेता से बात करना।
- बाहर समय बिताना या परिवार या दोस्तों के साथ कुछ सक्रिय करना।

यदि आपको सामुदायिक संसाधनों से जुड़ने में सहायता की आवश्यकता है तो स्थानीय निपटान सेवा एजेंसी से बात करें।



आप अच्छा महसूस करने और अपने वरिष्ठ वर्षों का आनंद लेने के पात्र हैं



जुड़े रहें आशा है आप अकेले नहीं हैं

इस क्षेत्र का उपयोग उन संगठनों और सेवाओं की संख्या रिकॉर्ड करने के लिए करें जो आपकी सहायता कर सकते हैं। इसे किसी दृश्यमान स्थान पर पोस्ट करें ताकि हर कोई जान सके कि किसे कॉल करना है

आपके महत्वपूर्ण फ़ोन नंबर हैं:

आपातकाल: 911

आत्महत्या संकट हेल्पलाइन: Call or text 988

डॉक्टर या नर्स: _____

परामर्शदाता या चिकित्सक: _____

फार्मासिस्ट: _____

निपटान सेवा प्रदाता: _____

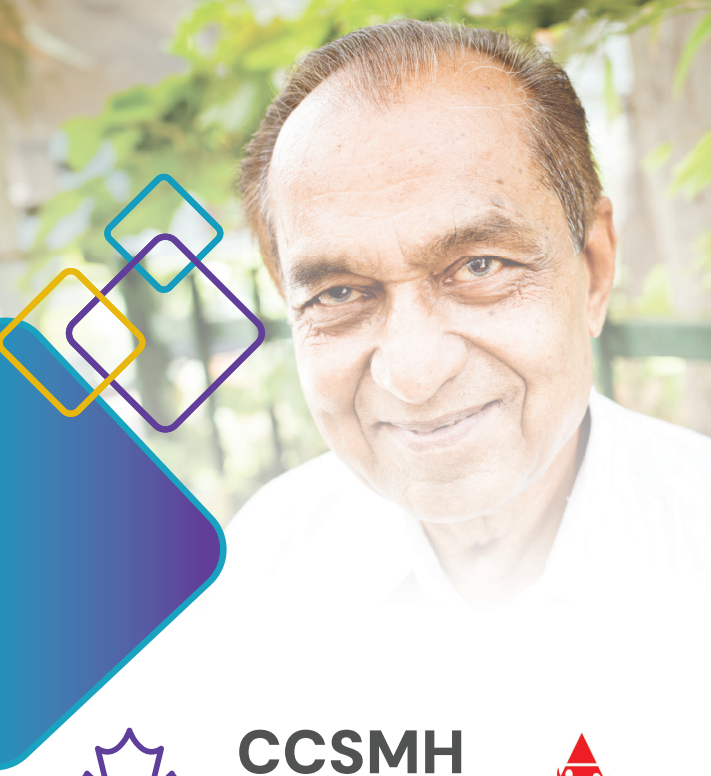
आध्यात्मिक नेता या
अन्य समुदाय समर्थन: _____

विश्वसनीय मित्र या परिवार के सदस्य: _____

आप ऊर्जावान और पूर्ण होकर खुश रहने के पात्र हैं

आपको अवसाद को उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा मानने की ज़रूरत नहीं है। यह एक इलाज योग्य बीमारी है जिसे आप आज ही शुरू कर सकते हैं

अपने प्रियजनों और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करें



CCSMH
Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Connecting People, Ideas
and Resources



अधिक जानकारी के लिए Canadian
Coalition for Seniors' Mental Health
(CCSMH) वेबसाइट पर जाएं
ccsmh.ca

This brochure is adapted from the CCSMH National Guidelines for Seniors' Mental Health: The Assessment and Treatment of Depression. 2021.

Disclaimer: The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency of Canada. This brochure is intended for information purposes only. It is not intended to be interpreted or used as a standard of medical practice.

*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada