

ડીપ્રેશન

કામ કરવામાં મજા ન
આવવી

ચીઢચીઢીચો સ્વભાવ

ઊંઘની તકલીફ

કાયમ કમશક્તિ અને થાક

ખાલીપણું કે દુખ



ડીપ્રેશનની અસરો

કોઈ પણ સમયે,
આશરે ૩ થી ૫ %
લોકોને ડીપ્રેશન હોય છે

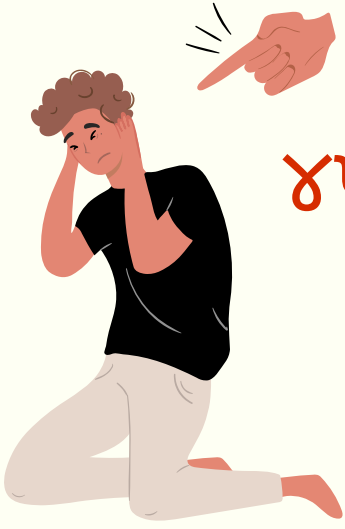


બેરોજગાર અને છૂટાછેડા
થયેલા લોકોમાં ડીપ્રેશન
વધારે જોવા મળે છે

દર

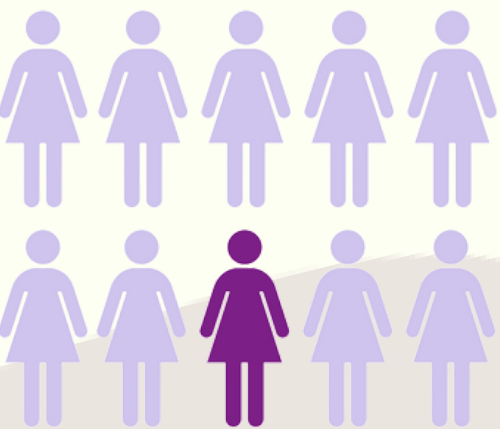
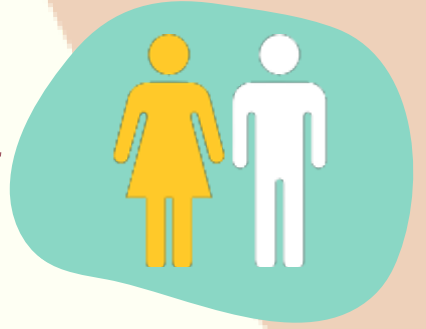
૫૦ બાળકોમાંથી ૧ બાળકને
તેમજ દર

૫૦ યુવાનોમાંથી ૪ યુવાનોને
ડીપ્રેશન હોઈ શકે છે



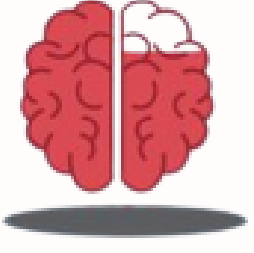
૪૫ થી ૬૪ વર્ષના લોકોમાં
ડીપ્રેશનનું પ્રમાણ સૌથી
વધારે જોવા મળે છે

બહેનોમાં ડીપ્રેશનનું પ્રમાણ
ભાઈઓ કરતા બમણું હોય છે

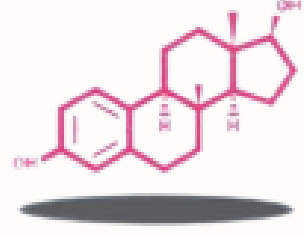


સુવાવડ પછી
૧૦ માંથી ૧
બેનને ડીપ્રેશન થઈ શકે છે

ડીપ્રેશનના ૮ મુખ્ય કારણો



મગજમાં
સ્ત્રવોમાં ફેરફાર



સ્ત્રી જાતિના
અંતઃ સ્ત્રવો



જીવનમાં કોઈ
મોટી દુર્ઘટના



ડ્રગ્સ



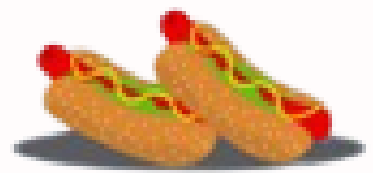
આનુવંશિકતા



સ્ટ્રેસ



શારીરિક
બીમારીઓ



કુપોષણ

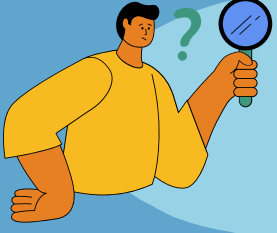
ડીપ્રેશનના લક્ષણો

(બે અઠવાડિયાથી વધુ સમય માટે)



એકલતા

શોક લાગવો



ધ્યાન આપવામાં
તકલીફ પડવી



ઉદાસીનતા

લાચારી લાગવી



ઊંઘની તકલીફ

વધારે પડતો ગુસ્સો



મરવાના વિચારો



દારૂ અને ડ્રગ્સનું સેવન

કમજોરી લાગવી



ડીપ્રેશનના ૧૧ અનપેક્ષિત લક્ષણો



વધારે પડતું ઈમોશનલ થવું



ભૂલવાની બીમારી



વધારે પડતું જમવું



વધારે પડતી શોપિંગ કરવી



વધારે પડતો ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ



વધારે પડતું દારૂનું સેવન



વધારે પડતું ધુમ્રપાન



અકારણ શરીરમાં દુખાવો



સ્વ ઉપેક્ષા



જુગારની આદત



દુકાનમાંથી ચોરી કરવાની આદત

ડીપ્રેશનનો ઈલાજ

1

ડોક્ટરને મળો



યોગા કરો

2

3

સર્જનાત્મકતામાં
જોડાવ

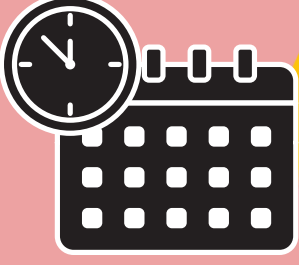


પોઝીટીવ વિચાર રાખો

4

5

ઓછામાં ઓછી ૮
કલાકની ઊંઘ લ્યો



રોજુંદા જીવનમાં
SCHEDULE રાખો

6

7

તમારા મનગમતા સંગીતને
સાંભળો



...

લોકો સાથે વાર્તાલાપ કરો

8

9

ફરવા જાઓ



Daily dose
of Vitamin D

વિટામીન લ્યો

10