

दुःखको अनुभव हुनु

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

कुनै कुरो गलत हुँदा दुःखको अनुभव गर्नु वा उदास हुनु स्वाभाविक हो। समयसितै यस्ता भावनाहरू प्रायः नै हराएर जान्छन् अनि तपाईंले असल अनुभव गर्न थाल्नुहुन्छ।

जब यसप्रकारका भावनाहरू प्रत्येक दिन आउन थाल्छन् अनि 2 साताहरूभन्दा अधिक समयसम्म कायम रहन्छन्, स्कूल वा काममा जाने तपाईंको स्वाभाविक क्षमतामा दखल दिन्छन्, अथवा तपाईंको आत्म-सम्मानमाथि प्रभाव पार्छन्, तब सहायता प्राप्त गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

लक्षणहरू

यो सूचीको उपयोग गर्नुहोस् अनि यस्ता कुनै पनि लक्षणहरूमा चिह्न लगाउनुहोस् जो 2 साताहरू वा अधिक समयदेखि तपाईंमा देखिएको छः

- पहिले तपाईंले जुन गतिविधिहरूबाट आनन्द उठाउनु हुन्थ्यो ती सबमा रूचि नरहनु अनि त्यसमा आनन्द नआउनु
- दुःख, क्रोध वा व्याकुलता, रिक्तता वा उदासीको अनुभव
- धेरै समय एकलै बिताउनु
- बेचैनी, शान्त चित्तले बस्न नसक्नु वा थकान वा स्पष्टताका साथ सोच्न नसक्नु
- आफूलाई काम न काजको वा दोषी सम्झिनु
- निराशाको अनुभव
- मृत्यु वा स्वयंलाई चोट पुर्याउने विचारहरू
- भोजनको इच्छामा परिवर्तनहरू, तौल घट्नु वा तौल बढ्नु
- तपाईं कसरी सुत्नु हुन्थ्यो, त्यसमा परिवर्तन, जस्तै सुत्दै नसुत्नु वा अत्यधिक सुत्नु
- ध्यान केन्द्रित गर्नु, सोच्नु, याद राख्नु, वा निर्णयहरू लिनमा समस्या
- ऊर्जाको अभाव वा सब समय थकानको अनुभव
- यौन क्रियाप्रति रूचि हराउनु

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.

यदि तपाईंमा 2 साताहरूभन्दा अधिक समयदेखि यीमध्ये कुनै लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईंमा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या छ जसलाई अवसाद वा उदासीनता भनिन्छ। यदि तपाईंले स्वयंलाई वा अन्यहरूलाई चोट पुर्याउनेबारे सोचिरहनु भएको छ भने, **तत्काल** अस्पतालको आपतकालीन कक्षमा गएर सहायताको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

तपाईंको हेरचाह

असल अनुभव गर्नको लागि सानुपर्ने प्रथम पाइलो हो, यस्तो व्यक्तिसित कुराकानी गर्नु जसले तपाईंको मद्दत गर्न सक्छ। यो कुनै डक्टर, पेसागत परामर्शदाता वा मानसिक स्वास्थ्यसित सम्बद्ध अन्य पेसावाल हुनसक्छ। चाँडै मद्दत प्राप्त गर्नाले अवसाद कायम रहने अवधि घटन सक्छ, यसको गम्भीरता कम्ती भएर जान सक्छ अनि यस्तो फेरि हुने सम्भावनामा कमी हुन सक्छ। तपाईंको हेरचाहमा औषधि एवम् पेसागत सल्लाह सामेल हुन सक्छन्।

यहाँ तपाईंले गर्न सक्नुहुने केही कुरोहरू छन् जसले मद्दत पुर्याउन सक्छ:

- स्वस्थ भोजन ग्रहण गर्नुहोस् अनि जङ्ग फूड (अस्वास्थ्यकर भोजन)-देखि टाढा रहनुहोस्।
- तपाईंलाई मन नपरे तापनि सक्रिय रहनुहोस्।
- प्रत्येक रात 8 घण्टा सुत्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- एकलै रहन-बस्नबाट जोगिनुहोस्।
- यदि सम्भव छ भने, आफूमाथि दबाउ नलिनुहोस्।
- स्वयंप्रति सम्मान र कृपाको दृष्टि राख्नुहोस्।
- कुनै समर्थनकारी समूहमा सामेल हुनुहोस्।
- पादरी वा आध्यात्मिक गरूहरूसित कुराकानी गर्नुहोस्।
- प्रार्थना वा ध्यान गर्नुहोस्।
- हरेक दिन तपाईंले गर्न सक्नुहुने सानो लक्ष्य निर्धारित गर्नुहोस्, जस्तै एउटा सानो काम अथवा घुमफिरको लागि जानुहोस्।
- परिवार वा मित्रहरूसित आफ्ना भावनाहरू साझा गर्नुहोस्।
- आफ्ना विचारहरू अनि भावनाहरूलाई डायरीमा लेख्नुहोस्।
- स्वयंप्रति धैर्य राख्नुहोस्।
- भिडियोहरू वा फोटोहरू हेरेर आफ्नो जीवनका आनन्ददायी क्षणहरूको बारेमा सोच्नुहोस्।
- हरेक दिन त्यो कुरो गर्ने योजना बनाउनुहोस् जसले तपाईंलाई आनन्द दिन्छ।

- Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.
- 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.

- चित्र बनाउनु, पेन्टिङ्ग अनि कविता जस्ता सिर्जनात्मक गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस्।
- रक्सी अनि लागू पदार्थहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- उदासीसित निबिन्ने अन्य तरिकाहरूबारे आफ्नो डक्टरलाई सोध्नहोस्, जस्तै औषधि।
- तपाईंका परिवार अनि मित्रहरूलाई तपाईंको मद्दत गर्न दिनुहोस्।

परिवार एवम् मित्रहरूले मद्दत पुर्याउन सक्छन्

कसैलाई उपचार दिलाउनमा सहायता गर्नु महत्वपूर्ण छ। तपाईंको प्रियजनकोमा सहायताको लागि अनुरोध गर्ने ऊर्जा वा इच्छा नहुन सक्छ।

सहायताको लागि तपाईंले यी कुरोहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको प्रियजनलाई आफूसित डक्टरसमक्ष लैजाने प्रस्ताव दिनुहोस्। तपाईंले प्रश्नहरू सोध्न अनि विवरणहरू लेख्न सक्नुहुन्छ।
- व्यक्तिलाई घुमफिर वा बाहिर जानको लागि आमन्त्रण दिनुहोस्। उसले अस्वीकार गर्‍यो भने निरूत्साहित नहुनुहोस्। आग्रह गर्न जारी राख्नुहोस् तर जबरजस्ती नगर्नुहोस्। आग्रह गर्न जारी राख्नुहोस् तर जबरजस्ती नगर्नुहोस्।
- कुराकानी गरेर ध्यानपूर्वक सुनेर उसलाई भावनात्मक समर्थन दिनुहोस्।
- समय बित्दैजाँदा उसले असल अनुभव गर्नेछ भन्ने आशा दिलाउनुहोस्।
- जीवनको कुनै मुल्य छैन भन्ने विचार प्रकट गर्ने शब्दहरू वा क्रियाकलापहरूको **उपेक्षा नगर्नुहोस्**। अन्यहरूलाई चोट पुर्याउनेबारे शब्दहरू वा क्रियाकलापहरूको **उपेक्षा नगर्नुहोस्**। **तत्काल** अस्पतालको आपतकालीन कक्षमा सहायता माग्नुहोस्।

यदि तपाईं वा तपाईंको प्रियजनले 2 साताहरूभन्दा अधिक समयदेखि उदासीको अनुभव गरिरहेछ भनी तपाईंले ठान्नुहुन्छ भने, आफ्नो डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्।