

# किशोरकिशोरी डिप्रेसन: केवल मनोदशा भन्दा बढी



किशोरकिशोरी हुन गाह्रो हुन सक्छ, तर यो आशाहीन महसुस गर्नु हुँदैन। यदि तपाईं केहि हप्ता वा लामो समयको लागि धेरैजसो समय दुखी महसुस गरिरहनुभएको छ र तपाईं ध्यान केन्द्रित गर्न वा तपाईंले रमाइलो गर्ने चीजहरू गर्न सक्षम हुनुहुन्न भने, डिप्रेसनको बारेमा एक विश्वसनीय मान्छेसँग कुरा गर्नुहोस्।

## के मलाई डिप्रेसन छ?



■ के तपाईं प्रायः दुःखी, चिन्तित, बेकार वा "रित्तो" महसुस गर्नुहुन्छ?



■ के तपाईंले रमाइलो गर्ने कार्यकलापहरूमा रुचि गुमाउनुभएको छ?



■ के तपाईं सजिलै निराश, चिडचिडा वा रिसाउनुहुन्छ?



■ के तपाईं आफैलाई साथी र परिवारबाट अलगिएको पाउनुहुन्छ?



■ के तपाईंको ग्रेड घट्दै छ?



■ के तपाईंको खाने वा सुत्ने बानी परिवर्तन भएको छ?



■ के तपाईंले कुनै थकान वा स्मरणशक्ति कम भएको अनुभव गर्नुभएको छ?

■ के तपाईंले आत्महत्या वा आफैलाई हानि गर्ने बारे सोच्नुभएको छ?

डिप्रेसन सबैको लागि फरक देखिन्छ। तपाईंसँग माथि सूचीबद्ध धेरै लक्षणहरू वा केही मात्र हुन सक्छन्।

## म डिप्रेसनको लागि कसरी मद्दत प्राप्त गर्न सक्छु?



■ तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भन्ने बारे एक विश्वसनीय ठूला मान्छे (जस्तै तपाईंको अभिभावक, शिक्षक, वा स्कूल सल्लाहकार) सँग कुरा गर्नुहोस्।



■ व्यावसायिक मद्दतको लागि विकल्पहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस्। डिप्रेसनको उपचार मनोचिकित्सा (जसलाई "टक थेरापी" पनि भनिन्छ), औषधि वा औषधि र टक थेरापीको संयोजनबाट गर्न सकिन्छ।



■ तपाईंलाई मन नलागे पनि साथी वा परिवारसँग समय बिताउने प्रयास गर्नुहोस्।



■ सक्रिय रहनुहोस् र व्यायाम गर्नुहोस्, चाहे त्यो हिड्न मात्र होस्। शारीरिक कार्यकलापले तपाईंको मस्तिष्कमा एन्डोर्फिन जस्ता रसायनहरू निकाल्छ जसले तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।



■ नियमित सुत्ने तालिका राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।



■ स्वस्थ खाना खानुहोस्।

तपाईं एकलै हुनुहुन्न, र मद्दत उपलब्ध छ। तपाईं अझ राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

मद्दत प्राप्त गर्न ९८८ आत्महत्या र संकट लाइफलाइनलाई ९८८ मा कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस् वा [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) मा च्याट गर्नुहोस्।



NIH National Institute of Mental Health

[nimh.nih.gov/depression](https://nimh.nih.gov/depression)

NIMH पहिचानकर्ता नं. OM २२-४३२१