उदासिन रोग
(Depression)

उदासिन रोग मानसिक रोगहरू मध्ये सबै भन्दा बढी देखिने गम्भीर प्रकृतिको रोग हो । यस रोगले मानिसको अनुभूति, सोचाइ र व्यवहारमा नकारात्मक असर गर्दछ । जसको कारण व्यक्तिले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न सक्दैन ।

लक्षणहरू:

- उदासिन रोगले गर्दा मनपर्ने र आफूलाई मन लाग्ने कुराहरू गर्दा पनि मन नलाग्ने र उदास हुने हुन्छ । भावनात्मक र शारीरिक कठिनाई हुने र व्यक्तिको काम गर्ने क्षमतामा पनि कमी आउँछ ।
- आत्महत्या गर्ने विचार आउने ।
- दुखित र निराश मनस्थिति हुने ।
- कुनै कुरामा चाख नहुने र ध्यान केन्द्रित नहुने ।
- रूचिमा परिवर्तन आउने (खान मन नलाग्ने वा धेरै खान मन लाग्ने) ।
- निन्द्रा धेरै लाग्ने वा निन्द्रा नलाग्ने ।
- थकाई महसुस हुने ।
- खुशी हुनुपर्ने कुरामा खुशी हुन नसक्ने ।
- बाँच्नु बेकार छ भन्ने जस्ता भावना उत्पन्न हुने ।
- जीवन मूल्यहिन भएको र भविष्य प्रति कुनै आशा नै नभएको महशुस हुने ।

माथिका लक्षणहरू २ हप्ता भन्दा बढि समय सम्म देखियो भने उदासिन रोगको शंका गर्न सकिन्छ ।

उदासिन रोगका कारणहरू धेरै हुन सक्छन् जस्तैः

- घरायसी वातावरण अनुकूल नहुनु ।
- औषधीको प्रतिकूल असर ।
- वंशाणुगत रोग हुनु ।
- एक्लोपना, प्रेममा असफलता, लागु औषध, सूर्तिजन्य पदार्थ, मादक पदार्थको दुर्व्यसन, आर्थिक समस्या, आफ्नो नजिकको मान्छे गुमाउनु ।
- शारीरिक र यौन दुर्व्यवहार, मानसिक तनाव, साथी भाई र पारिवारिक दबाब आदिले गर्दा पनि उदासिन रोग हुने जोखिमलाई बढाउँछ ।

रोकथामका उपायहरूः

- बालबालिकाहरूलाई नैतिक, भौतिक र अध्यात्मिक शिक्षा दिने, सहि आचरण तथा वातावरणमा हुर्काउने ।
- किशोरकिशोरीहरूलाई समयमै उचित यौन शिक्षा र घर व्यवहारमा सहभागी गराउने ।
- परिवार तथा समाजमा घुलमिल हुने तथा साथीभाईसँग नियमित समय बिताउने ।
- शारीरिक अभ्यास, योगा तथा ध्यान नियमित गर्ने ।
- आराम र निन्द्राको लागि निश्चित समयमा सुत्ने र निश्चित समयमा उठ्ने, स्वस्थ र सन्तुलित खाना खाने, धुम्रपान र मदिरापान जस्ता कुलतबाट टाढा रहने ।
- आमाबाबु वा अभिभावकले आफ्नो छोराछोरीको समस्या समयमै पहिचान गर्ने र उनिहरूसँग समय बिताउने ।
- स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरी उपयुक्त उपचारबारे खोज्न सहयोग लिनुहोस् ।

आफ्नो घर परिवारमा कसैलाई मानसिक रोगको लक्षण देखा परेमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा चिकित्सककोमा लगि जँचाउनु पर्छ र सल्लाह अनुसार उपचार शुरू गरिहाल्नु पर्छ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
२०७७/७८