सामान्य भावनाहरू

जब केही कुरा गलत हुन्छ अथवा जब तपाईंको नजिकको कोही व्यक्ति बिरुछ, निरास महसुस गर्नु ठीकै हो । तपाईंको दिन खराब भएमा वा पर्याप्त मात्रामा सुत्न पाउनुभएन भने कहिलेकाहीँ तपाईंले निरास भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

यी भावनाहरू सामान्य हुन् र प्रायः समयसँगै हट्छ ।

यी भावनाहरूले तपाईंको दैनिक जीवनमा प्रभाव पार्छ अथवा 2 हप्ताभन्दा धेरै समयसम्म रहन्छ भने त्यो नैराष्यता हो ।

Nepali Translation Date: September 2015

नैराष्यता

जब तपाईंले निरास महसुस गर्नुहुन्छ र सम्पूर्ण समय रुन चाहनुहुन्छ, त्यसलाई “नैराष्यता” भनिन्छ ।

नैराष्यताको अन्य चिन्हहरूमा यी कुरा समावेश हुन्छ *

- तपाईंले आनन्द गर्ने कुराहरूमा रुचि हराउने
- थकित महसुस गर्ने
- धेरै सुत्ने वा सुत्न नसक्ने
- तौल धेरै बढ्ने वा घट्ने
- टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, आन्द्राको समस्या वा दुखाइ, जुन उपचारले पनि ठीक हुँदैन

Nepali Translation Date: September 2015

मानसिक स्वास्थ्य पेशागतहरू

तपाईं नैराष्यतामा हुनुहुन्छ भने सल्लाहको लागि तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

नैराष्यतामा सहायता गर्ने मेडिकल विशेषज्ञहरू यी हुन् *

- परामर्शदाताहरू
- मनोवैज्ञानिकहरू
- मानसिक रोगको चिकित्सक

Nepali Translation Date: September 2015