

General Facts

Depression is a common illness. Anyone can get it. Depression affects people from all cultures, rich and poor. It is not a sign of weakness. It can be treated. The most important thing: if you feel “down” a lot, tell your doctor. That’s the first step to start feeling better.

What is Depression?

Depression is a mood disorder. It isn’t just feeling “down”. It isn’t just feeling sad after a loss or when times are hard. Depression is a disease like diabetes or high blood pressure. It affects how you think and feel. If you feel “down” all the time for two weeks or more, you may be depressed. Symptoms of depression include:

- Feeling sad, blue, or down in the dumps
- Being unable to enjoy activities you used to enjoy
- Feeling either slowed down or restless
- Having trouble sleeping, or sleeping too much
- Feeling lack of energy or feeling tired all the time
- An increase or decrease in appetite or weight
- Having problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thinking about death or suicide

If I’m Depressed, What Can Be Done About It?

The good news is that **depression can be treated**. A Mental Health Professional can help you with counseling and/or medicine. You can help your Mental Health Professional by:

- Telling him/her how you really feel
- Asking questions
- Following the treatment you and your doctor decide is best for you
- Getting a physical examination from your Primary Care Physician

সাধারণ তথ্যাবলী

ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ হল একটি সাধারণ অসুখ। যে কোনো লোকের এ অসুখ হতে পারে। ধনী এবং দরিদ্র সব সংস্কৃতির লোকেরা মানসিক অবসাদের শিকার হন। এটট কোনো দুর্বলতার লক্ষণ নয়। এটট চিকিৎসা করা যায়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল: আপনি যদি প্রায়ই “মনমরা” থাকেন, তাহলে আপনার চিকিৎসককে বলুন। ভালো বোধ করা শুরু হবার ওটটই প্রথম পদক্ষেপ।

ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ কি?

ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ হল মনের অসুখ। এটট শুধুমাত্র “মনমরা” ভাব নয়। কোন কিছু ক্ষতি বা খারাপ সময় অতিবাহিত করার সময় যে মনঃকষ্ট হয় এটা শুধুমাত্র তেমন নয়। মানসিক অবসাদ বহুমূত্র বা উচ্চ রক্তচাপের মত রোগ। এটট আপনার চিন্তা ও মনের ভাবের ওপর প্রভাব ফেলে। যদি দুসপ্তাহ ধরে সারাক্ষণ আপনি “মনমরা” হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি হয়তো মানসিক অবসাদে ভুগছেন। ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদের লক্ষণগুলির মধ্যে আছে:

- দুঃখীবোধ, মেজাজ খারাপ বা একেবারে মনমরা
- যে সব কাজকর্মে আপনি আনন্দ পেতেন সেগুলি থেকে আপনি আর আনন্দ পান না
- মনে হয় যেন মস্তুরভাব এসেছে অথবা চঞ্চলতা
- ঘুমোতে অসুবিধা বা খুব বেশি ঘুম
- শক্তিক্ষয় বা সবসময় ক্লান্তভাব
- ওজন বাড়়া অথবা কমা, ক্ষিপে বাড়়া অথবা কমা
- মনসংযোগে, চিন্তায়, স্মৃতিশক্তিতে অথবা সিদ্ধান্ত নিতে অসুবিধা বা সমস্যা
- নিজেকে অকর্মণ্য বা দোষী ভাবা
- হতাশ বা নিরাশ হওয়া
- মৃত্যু বা আত্মহত্যার কথা চিন্তা করা

যদি আমি মানসিক অবসাদগ্রস্ত হইই তাহলে এ ব্যাপারে কি করা যায়?

সুখবর হচ্ছে যে মানসিক অবসাদের চিকিৎসা আছে। একজন মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসক পরামর্শ দিয়ে এবং/অথবা ঔষধ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসককে সাহায্য করবেন এইভাবে :

- সত্যিই আপনি কেমন বোধ করছেন সেকথা বলে
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে
- আপনার ডাক্তার ও আপনি যে চিকিৎসাটি সবচেয়ে ভালো বলে ঠিক করছেন সেই চিকিৎসা অনুযায়ী চলে
- আপনার প্রাথমিক পরিচর্যাদাতার কাছ থেকে শারীরিক পরীক্ষা করিয়ে নিয়ে

আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

ন্যাশানাল অ্যালায়েন্স অন মেন্টাল ইলনেস

(National Alliance on Mental Illness) www.nami.org/index.html

হতাশা এবং অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ব্যাপারে তথ্য, রাজ্য এবং যুক্তরাষ্ট্রীয় আইন, পত্রিকার অনুচ্ছেদ, হতাশা সম্পর্কিত যাবতীয় ঘটনাপঞ্জী এবং আরো অনেক কিছু। রোগীর শিক্ষাগত দক্ষতার সূচীপত্র।

ডিপ্রেশন অ্যান্ড বাইপোলার সাপোর্ট এলায়েন্স

(Depression and Bipolar Support Alliance) www.dbsalliance.org

বিভিন্ন ধরনের হতাশা সম্পর্কিত তথ্য, এর মধ্যে যৌবনে পা দিতে যাওয়া নতুন যুবক-যুবতী দের হতাশা, রোগীদের কাছ থেকে শোনা সাফল্যের ঘটনা, এবং যে সব ডাক্তারি পরীক্ষা-নিরীক্ষা পাওয়া যায় তা এর মধ্যে আছে। স্থানীয় এলাকা, শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান, নতুন কিছু বের হওয়ার খবর, বিভিন্ন ঘটনার সূচীপত্র এবং আরো অনেক কিছু সন্নিবেশিত ভাবে আছে।

মেন্টাল হেল্থ আমেরিকা

(Mental Health America) www.nmha.org

অথবা ফোন করুন : 1-800-969-6642

তথ্য এবং সম্পদ, হতাশার শ্রেণী বাছাই করার পদ্ধতি সহ, হতাশার উপসর্গ, সাধারণত যেসব প্রশ্ন করা হয়, বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা, মহিলাদের হতাশার কারণ, জেরিয়াট্রিক হতাশা, এবং ঘটনার সূচীপত্র এর মধ্যে আছে।

ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেল্থ

(National Institute of Mental Health) www.nimh.nih.gov

অথবা ফোন করুন: 1-866-615-6464

ন্যাশানাল ফাউন্ডেশন ফর ডিপ্রেসিভ ইলনেস

(National Foundation for Depressive Illness) www.depression.org

অথবা ফোন করুন: 1-800-239-1265

এন ওয়াই সি ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড মেন্টাল হাইজিন

(NYC Department of Health & Mental Hygiene) www.nyc.gov/health

একটা "ঘটনার সূচীপত্র" করা হয়েছে যার মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উপধারা, মানুষের দেহের উপর মদের ক্রিয়া এবং রাসায়নিক নিষ্কাশনের উল্লেখ আছে। সাপোর্ট গ্রুপ সন্নিবেশিত তথ্য।

LIFENET Hotline

লাইফনেট হটলাইন

নিউইয়র্ক শহরের গোপনীয় সংকটে মধ্যস্থতা বা হস্তক্ষেপ করা, স্থানান্তর ও তথ্য পরিসেবা সপ্তাহে ৭ দিন ২৪ ঘণ্টা।

ইংরাজি: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

স্প্যানিশ: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

চাইনিজ: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

অন্যান্য ভাষা: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

টিটিওয়াই (বধিরদের জন্য) : 1-212-982-5284

এই প্রকাশনীতে যে তথ্য আছে তা আপনার ডাক্তারের যত্ন ও পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত না। আপনার ব্যক্তিগত ঘটনার উপর ভিত্তি করে আপনার ডাক্তার চিকিৎসার যা সুপারিশ করেন তার পাথকা হতে পারে।

সূত্র: ম্যাকআর্থার ফাউন্ডেশন ইনিশিয়েটিভ অন ডিপ্রেশন এন্ড প্রাইমারী কেয়ার

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের সন্নিবেশিত তথ্য:

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্লান এর বিষয়ে তথ্যের জন্য :

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07(BEN)

THINGS TO KNOW ABOUT DEPRESSION

ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ বিষয়ে জ্ঞাতব্য তথ্য



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO



WWW.METROPLUS.ORG