

आपका मूड (उदासी) सेल्फ-चेक

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

अगर आपको अपनी जान लेने या खुद को नुकसान पहुँचाने के विचार आ रहे हैं, तो कृपया इंतज़ार न करें। अभी, किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या 911 पर कॉल करें। सेल्फ-चेक के नतीजे काउंसलर तुरंत नहीं देखते।

मूड सेल्फ-चेक (PHQ-9) करने के लिए धन्यवाद। यह पिछले दो हफ्तों की ऊर्जा, नींद, रुचि और मूड को देखता है। स्कोर 0 से 27 तक होता है।

आपके नतीजे का मतलब

स्कोर	स्तर	इसका संकेत
0-4	बहुत कम	अभी उदासी कोई बड़ी चिंता नहीं
5-9	हल्की	कुछ उदासी। ध्यान देने लायक
10-14	मध्यम	उदासी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को प्रभावित कर रही हो सकती है
15-19	काफ़ी गंभीर	कृपया जल्दी किसी काउंसलर या डॉक्टर से बात करें
20-27	गंभीर	कृपया जितनी जल्दी हो सके डॉक्टर या काउंसलर से बात करें

ऐसा क्यों होता है

उदासी अक्सर धीरे-धीरे बढ़ती है: कभी न खत्म होने वाला तनाव, ऐसे नुकसान जिनका शोक नहीं मनाया गया, या पुराना दर्द जो सुलझा नहीं। यह हर चीज़ को भारी बना सकती है, मदद माँगने को भी।

इस हफ़्ते आजमाने के लिए तीन बातें

- 1 मन करने से पहले एक छोटा काम करें।** हौसला अक्सर काम के बाद आता है, पहले नहीं। 10 मिनट का एक काम चुनें और कर डालें।
- 2 सुबह धूप लें।** सुबह बाहर थोड़ी सैर नींद और मूड को ठीक करने में मदद करती है।
- 3 एक व्यक्ति को बताएँ।** सब कुछ समझाने की ज़रूरत नहीं। "मेरा समय मुश्किल चल रहा है" कहना काफ़ी है।

मदद कब लें

- ♦ आपका स्कोर 10 या अधिक था।
- ♦ आप दो हफ्तों से ज़्यादा समय से ऐसा महसूस कर रहे हैं।
- ♦ रोज़ के काम, नौकरी या रिश्ते फिसल रहे हैं।
- ♦ आपको कभी यह विचार आया है कि आप मर जाएँ तो अच्छा है। कृपया तुरंत 9-8-8, अपने डॉक्टर या किसी काउंसलर से संपर्क करें।

अपने फ़ैमिली डॉक्टर से भी बात करें, क्योंकि कुछ शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ भी मूड पर असर डाल सकती हैं।

अपना मुफ़्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

संकट में हैं? किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या आपात स्थिति में 911 पर कॉल करें।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca