



गजब की है यह प्राचीन पद्धति, जड़ से खत्म कर देती है हर रोग, अब लोगों को मिलेगा इसका फायदा

हंसी के पीछे छिपते हैं अपना गम! कहीं स्माइलिंग डिप्रेशन का शिकार तो नहीं आप? जानें इसके लक्षण और उपाय

स्माइलिंग डिप्रेशन एक मेंटल हेल्थ प्रोब्लम है। इस मानसिक समस्या से जूँझने वाला व्यक्ति अपने डिप्रेशन के लक्षणों हंसी से छिपने की कोशिश करता है। आइए जानते हैं स्माइलिंग डिप्रेशन के लक्षण और बचाव के तरीके।

क्या आप जानते हैं कि कुछ लोग एंजाइटी और डिप्रेशन का शिकार होने पर भी मुस्कुराते रहते हैं। इस मानसिक समस्या को स्माइलिंग डिप्रेशन के नाम से जाना जाता है, ऐसे लोगों को देखकर लगता है कि वे अपने जीवन में बहुत खुशी हैं, लेकिन उन्होंने होता दरअसल, स्माइलिंग डिप्रेशन से जूँझ रहा इसनां अपनी मुस्कान के पीछे अपने दुख को छिपाने की कोशिश करते हैं।

इस तरह के लोग कभी भी खुलकर नहीं हंसते बल्कि इनके चेहरे पर नकली मुस्कान होती है। डॉक्टर्स के द्वारा अवसादारस व्यक्ति के लक्षण के आधार पर स्माइलिंग डिप्रेशन का नाम सुझाया गया है। इस दौरान व्यक्ति अपने अवसाद के लक्षणों को हंसी से छिपाने की कोशिश करते हैं।

स्माइलिंग डिप्रेशन के लक्षण

1. चेहरे पर बाबाती मुस्कुराहट लिए स्माइलिंग डिप्रेशन की वजह से व्यक्ति को थकाना और अपर्याप्त निराशा और खालीपन महसूस करता है।

2. स्माइलिंग डिप्रेशन की वजह से व्यक्ति को थकाना और नीद से जुड़ी परेशानियां भी होती हैं।

3. इस मेंटल हेल्थ प्रोब्लम की वजह से व्यक्ति अपने अपकार के लक्षणों से बचाव करने में घुसता है।

4. स्माइलिंग डिप्रेशन के कारण व्यक्ति की भूख और

बजन में भी बदलाव देखने को मिलता है।

5. इस मानसिक समस्या का शिकार व्यक्ति किसी भी काम में ठीक से फोकस नहीं कर पाता और उसे डिसीजन लेने में भी कामी मुश्किल होती है।

स्माइलिंग डिप्रेशन से बचाव के तरीके

1. स्माइलिंग डिप्रेशन से बचाव के लिए कॉनेटिव बिहेवियल ट्रीटमेंट (षट्क्षण) कापानी प्रभावी हो सकता है।

2. स्माइलिंग डिप्रेशन के लिए व्यक्ति को स्ट्रेस कम करने वाली दवाएं भी देते हैं।

3. स्माइलिंग डिप्रेशन से बचाव के लिए व्यक्ति को रोजाना एक्सरसाइज, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद देना चाहिए। इसके अलावा योग और मेडिटेशन से बचाव के लिए व्यक्ति को

रोजाना एक्सरसाइज, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद देना चाहिए।

4. अगर आप स्माइलिंग डिप्रेशन से जूँझ रहे हैं तो अपनी परेशानियों को छिपाने की जगह अपने करीबियों से साझा करें। ऐसा करने से अपकार मन का बोझ उत्तर आहार और अच्छा महसूस होता है।

5. डिप्रेशन के लक्षणों को छिपाना व्यक्ति के लिए गंभीर समस्या का कारण हो सकता है। इसलिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

जहां आयुर्वेद की प्राचीन और इंडोर पद्धति से बचता है

शराब पीने से बढ़ सकता है इन बीमारियों का खत्म

लिवर डैमेज

शराब सीधे हाथ से लिवर को डैमेज करता है, अगर कोई इंसान रोजाना बहुत मात्रा में शराब पीता है

तो उसके लिवर पर बुरा असर पड़ता है और शराब को शरीर एक टायक्सिन के रूप में लेता है। यह लिवर सेल्स को नष्ट कर देती है और सिरेसिस जैसी गंभीर बीमारी का कारण भी बन सकती है, जो अगे जाकर कैंसर का रूप ले सकता है। इन्हीं ही ज्यादा मात्रा में अल्कोहल का संपर्क करने से फैट लिवर की समस्या भी हो सकती है।

एनीमिया

जो लोग बहुत ज्यादा शराब पीते हैं उनके शरीर में पैषक तत्वों की कमी हो जाती है और आयरन की कमी होने से आप एनीमिया के शिकार हो सकते हैं। ये वो स्थिति होती है जब शरीर में खन की मात्रा बहुत कम हो जाती है और शरीर में खन की मात्रा कम होने से कमजोरी, चक्र आना, बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

कैंसर

शराब का संबंध डायरेक्ट कैंसर से भी है। जी हां जो लोग बहुत ज्यादा शराब का सेवन करते हैं उन्हें मूँह, गले, वॉर्स बॉल्स और फूट पाइप में कैंसर हो सकता है। इसके अलावा लिवर, ब्रेस्ट कैंसर और आंतों से जुड़े कैंसर का खतरा भी ज्यादा होता है।

डब्ल्यूएचओ को खोप देते हैं रहना

अगर आप हमेशा अपकार के लिए खोप देते हैं तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य समस्या का संकेत है।

5. अकेले रहना

अकेले रहना पसंद करना, लंबे समय से किसी से बात करना न करना और पूछने पर हमेशा निःशावादी बातें करना जैसे संकेत भी मेंटल हेल्थ प्रोब्लम के लक्षण होते हैं।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, इनके अलावा लिवर, ब्रेस्ट कैंसर और आंतों से जुड़े कैंसर का खतरा भी ज्यादा होता है।

3. ज्यादा गुस्सा करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह आहार की जगह होता है।

4. ज्यादा खालीपन करना

अगर आप ज्यादा खालीपन करते हैं तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

5. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

6. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

7. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

8. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

9. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

10. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

11. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

12. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

13. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

14. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

15. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

16. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

17. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

18. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

19. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

20. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा होता है, तो यह भी मानसिक स्वास्थ्य की जगह होता है।

21. ज्यादा खालीपन करना

अगर आपके दोसरों की अपेक्षा ज्यादा