

सिकल सेल रोग में मानसिक स्वास्थ्य से निपटना



संपर्क करें

पीओ बॉक्स 62 क्रेगीबर्न VIC 3064 ऑस्ट्रेलिया फोन: 1300 148 824 ईमेल: info@aussicklecelladvocacy.org वेबसाइट: https://aussicklecelladvocacy.org/



ऑस्ट्रेलिया में सिकल सेल रोग से पीड़ित लोगों के अधिकारों की वकालत करने वाले स्वास्थ्य पेशेवरों, देखभाल कर्मियों और रोगियों का एक समुदाय



संपर्क करें

पी.ओ. बॉक्स 62 क्रेगीबर्न VIC 3064 ऑस्ट्रेलिया फोन: 1300 148 824

ईमेल: info@aussicklecelladvocacy.org वेबसाइट: https://aussicklecelladvocacy.org/

विक्टोरिया राज्य सरकार प्रीमियर और कैबिनेट विभाग द्वारा प्रायोजित

ASCA द्वारा बनाए गए सभी ब्रोशर की समीक्षा वयस्क और बाल रोग विशेषज्ञ द्वारा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए देखें: https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/index.html



मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

- मानसिक स्वास्थ्य में हमारा भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण शामिल है। यह इसे प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। यह इसे निर्धारित करने में भी मदद करता है कि हम तनाव को कैसे संभालते हैं, दूसरों से बात हैं और चुनाव करते हैं।
- 16 से 85 वर्ष की आयु के सभी ऑस्ट्रेलियाई लोगों में से लगभग आधे - 7.3 मिलियन लोग - अपने जीवन की किसी अवस्था में मानसिक बीमारी का अनुभव करेंगे।
- सबसे आम अवस्थाएं हैं:
- चिंता
- प्रभावशाली विकार, विशेष रूप से अवसाद
- मादक द्रव्यों का सेवन संबंधी विकार, विशेष रूप से शराब का सेवन

संदर्भ

- https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health/index.shtmllf
- · https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health
- · https://www.health.gov.au/health-topics/mental-health
- https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/illness-anxiety-disorder/symptomscauses/syc-20373782



पुरानी बीमारियों से पीड़ित लोगों में अवसाद का खतरा काफी ज्यादा रहता है।

- सिकल सेल रोग जैसी पुरानी बीमारियों वाले लोगों में अवसाद आम बात है।
- आमतौर पर, अवसाद के लक्षण हालिया चिकित्सा निदान के बाद हो सकते हैं, लेकिन जैसे ही आप स्थिति में समायोजित होते हैं या स्थिति का डलाज किया जाता है. वो गायब हो जाते हैं।
- अन्य मामलों में, बीमारी के इलाज में उपयोग की जाने वाली कुछ दवाएं अवसाद को बढावा दे सकती हैं।
- अन्य अवसरों पर, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होने पर भी अवसाद बना रह सकता है।

चिंता और पुरानी बीमारियां

- बीमारी की चिंता संबंधी विकार, जिसे कभी-कभी हाइपोकॉन्ड्रियासिस या स्वास्थ्य चिंता कहा जाता है, अत्यधिक चिंता की अवस्था है कि आप गंभीर रूप से बीमार हैं या हो सकते हैं, भले ही इसके कोई शारीरिक लक्षण न हो।
- आप अत्यधिक चिंता का अनुभव कर सकते हैं कि शरीर की संवेदनाएं, जैसे कि मांसपेशियों में मरोड़ या थकान, एक विशिष्ट, गंभीर बीमारी से जुड़ी हैं। यह अत्यधिक चिंता - शारीरिक लक्षणों के बजाय - गंभीर कठिनाइयों की वजह हो सकती है, जिसके आपका जीवन प्रभावित हो सकता है।

बीमारी की चिंता संबंधी विकार के लक्षण

- इस बात की चिंता करना कि मामूली लक्षण या शरीर की संवेदना का मतलब है कि आपको कोई गंभीर बीमारी है।
- अपने स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में आसानी से चिंतित होना।
- डॉक्टर की जांच में कुछ न पाया जाना या टेस्ट के परिणाम नेगेटिव आना।
- SCD के बारे में अत्यधिक चिंता करना।
- संभावित बीमारियों के बारे में इतना परेशान होना कि आपके लिए काम करना मुश्किल हो जाए।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- चूंिक लक्षण स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित हो सकते हैं, इसलिए उनका
 आपके प्राथिमक देखभाल प्रदाता द्वारा मूल्यांकन किया जाना महत्वपूर्ण है
 यदि ऐसा पहले से नहीं किया गया है।
- यदि आपका प्रदाता मानता है कि आपको बीमारी की चिंता संबंधी विकार हो सकता है, तो वह आपको एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के पास भेज सकता है।

मेडिकेयर सहायता

हेमेटोलॉजिस्ट / 🛭 सपोर्ट

- रोगियों/देखभाल करने वालों की नियमित जांच करें।
- उन्हें मेडिकेयर की मुफ्त परामर्श सेवाओं के बारे में याद दिलाएं।
- उन्हें ASCA सदस्यों / अन्य रोगियों / देखभाल करने वालों से कनेक्ट करें।

ASCA सहायता

- अपने क्षेत्र के किसी सहायता समूह से जुडें
- बदलाव में योगदान करने के लिए ASCA कार्यकारी टीम से जुडें
- अवसाद या चिंता से निपटने में किसी की मदद के लिए ASCA से संपर्क करें