

October 10 2021: WORLD MENTAL HEALTH DAY

“Mental Health in an Unequal World”



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಧಾರವಾಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಧಾರವಾಡ-೫೮೦೦೦೮

DHARWAD INSTITUTE OF MENTAL HEALTH & NEUROSCIENCES
DHARWAD-580008



MENTAL HEALTH CARE FOR ALL: LET'S MAKE IT A REALITY

DIMHANS HELPLINE: 91132 58734

mail us at contactdimhansdharwad@gmail.com

TELECOUNSELLING / ONLINE COUNSELLING AVAILABLE

Follow us on DIMHANS Facebook, Twitter and Blog for more information. Check our website <https://dimhans.karnataka.gov.in>

Some facts about mental disorders

*In 2017, 19.73 crore people had mental disorders in India, including 4.57 crore with depressive disorders and 4.49 crore with anxiety disorders. *Depression is one of the leading causes of disability. *Suicide is the second leading cause of death among 15-29-year-olds. *People with severe mental health conditions die prematurely – due to preventable physical conditions. *The COVID-19 pandemic has had a major impact on people's mental health.

Signs and Symptoms

Seek professional help if you are experiencing distressing symptoms such as:

*Sleep or appetite changes. *Mood changes. *Social withdrawal and loss of interest in activities previously enjoyed. *Unusual drop in functioning, at school, work or social activities. *Problems with concentration, memory or logical thought and speech that are hard to explain. *Increased sensitivity. *Unexplained somatic complaints. *Feeling disconnected from oneself or surroundings. *Illogical thinking. *Nervousness. *Unusual behavior.

Note: These symptoms alone can't predict a mental illness but may indicate a need for further evaluation.

Causes

Anyone can suffer from mental illness. Causes include: Genetics, brain chemistry, psychosocial stressors, substance abuse, etc.

Caring for Your Mental Health

Mental health includes emotional, psychological, and social well-being. Mental health is more than the absence of a mental illness—it's essential to your overall health and quality of life. Here are some self care tips that will play a role in maintaining your mental health and help support your treatment and recovery if you have a mental illness:

Manage money, time, and work.

Emotion regulation. Express your feelings with someone you trust.

Negative thinking to be changed to positive. Today should get more importance than yesterday or tomorrow.

Ask for help whenever you feel overwhelmed.

Loneliness to be avoided, stay connected and get social support.

Hobbies divert attention, develop them.

Exercise, yoga, meditation to manage stress
Abstain from substance such as alcohol, tobacco, or other substance.

Learn skills—problem solving skills, coping skills, assertiveness skills, communication skills, skills that will enhance your career..

Take it easy, take things as they come, have realistic target, tackle one problem at a time.

Healthy life style - healthy food, stay hydrated, sleep hygiene, etc.

DIMHANS services:

*24 hour emergency, in-patient care. OPD on all working days. *Pharmacy, laboratory (blood test, EEG, ECG, CT Scan) available. *In-patient care covered under Ayushman Bharath Arogya Karnataka.

*Special services: Child & Adolescent mental health, Deaddiction, Rehabilitation and Day Care.

*Medical management, psychological testing, Disability certification, psychosocial intervention available.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10 2021: ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

“ಅಸಮಾನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ”



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಧಾರವಾಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಧಾರವಾಡ-೫೮೦೦೦೮

DHARWAD INSTITUTE OF MENTAL HEALTH & NEUROSCIENCES
DHARWAD-580008



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ: ಇದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸೋಣ

ಡಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 91132 58734 ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ contactdimhansdharwad@gmail.com

ಟೆಲಿಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ / ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಲಭ್ಯವಿದೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ: DIMHANS Facebook, Twitter and Blog. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ <https://dimhans.karnataka.gov.in>

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು

*2017 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 19.73 ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. 4.57 ಕೋಟಿ ಜನರು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು, ಮತ್ತು 4.49 ಕೋಟಿ ಜನರು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. *ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. *COVID-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.

*ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು *ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ. *ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕುಸಿತ. *ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪು ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳು.

*ವಿವರಿಸಲಾಗದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೂರುಗಳು *ತನ್ನಿಂದ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಂಡಂತೆ ಭಾವನೆ.

*ತರ್ಕಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಚಿಂತನೆ. *ನರರೋಗ. *ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು: ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು: ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾದಕವಸ್ತು ಬಳಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದರೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

*ಹಣ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

*ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ. ನೀವು ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.

*ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

*ನಿನ್ನೆ ಅಥವಾ ನಾಳೆಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

*ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ, ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ.

*ಒಂಟಿತನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

*ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ.

*ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ಇತರ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

*ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ - ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.

*ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ.

*ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಡಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸೇವೆಗಳು:

*24 ಗಂಟೆಗಳ ತುರ್ತು, ಒಳರೋಗಿ ಆರೈಕೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಡಿ. *ಫಾರ್ಮಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ (ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಇಇಜಿ, ಇಸಿಜಿ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್) ಲಭ್ಯವಿದೆ. *ಒಳರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಆಯುಷ್ಯಾನ್ ಭಾರತ ಆರೋಗ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ. *ವಿಶೇಷ ಸೇವೆಗಳು: ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಡೆಡಿಕ್ಟನ್, ಪುನರ್ವಸತಿ ಮತ್ತು ಡೇ ಕೇರ್. *ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.