

ডায়াবেটিস ও বিষণ্ণতা

আপনি কি ঝুঁকিতে আছেন?

ডায়াবেটিস থাকা
মানুষদের মধ্যে
ডায়াবেটিস না থাকা
মানুষদের থেকে বেশি
বিষণ্ণতা হয়। যদি
বিষণ্ণতার এইসব
লক্ষণ বা উপসর্গের
একটি বা একাধিক
আপনার মধ্যে এক
সপ্তাহ বা তার বেশি
সময় ধরে থাকে এবং এর
কারণ জানেন না এমন
হয় তাহলে আপনার
ডাক্তারকে কল
করুন। অপেক্ষা করবেন
না। চিকিৎসা সাহায্য
করতে পারে!

বিষণ্ণতার সাধারণ লক্ষণ

1. প্রায়ই দুঃখিত বা বিরক্তিকর



2. দ্রুত আগ্রহ
হারানো

3. ওজন বা খাবারে
হঠাৎ পরিবর্তন



4. দোষী বা মূল্যহীন বোধ করা



5. ঘুমের অভ্যাসের পরিবর্তন

6. মনোনিবেশ করতে,
জিনিস মনে রাখতে
বা সিদ্ধান্ত নিতে না
পারা

7. ক্লান্তি বা শক্তি হ্রাস



8. প্রায়শই বিশ্রামহীন থাকা

9. মৃত্যু বা আত্মহত্যার চিন্তা

