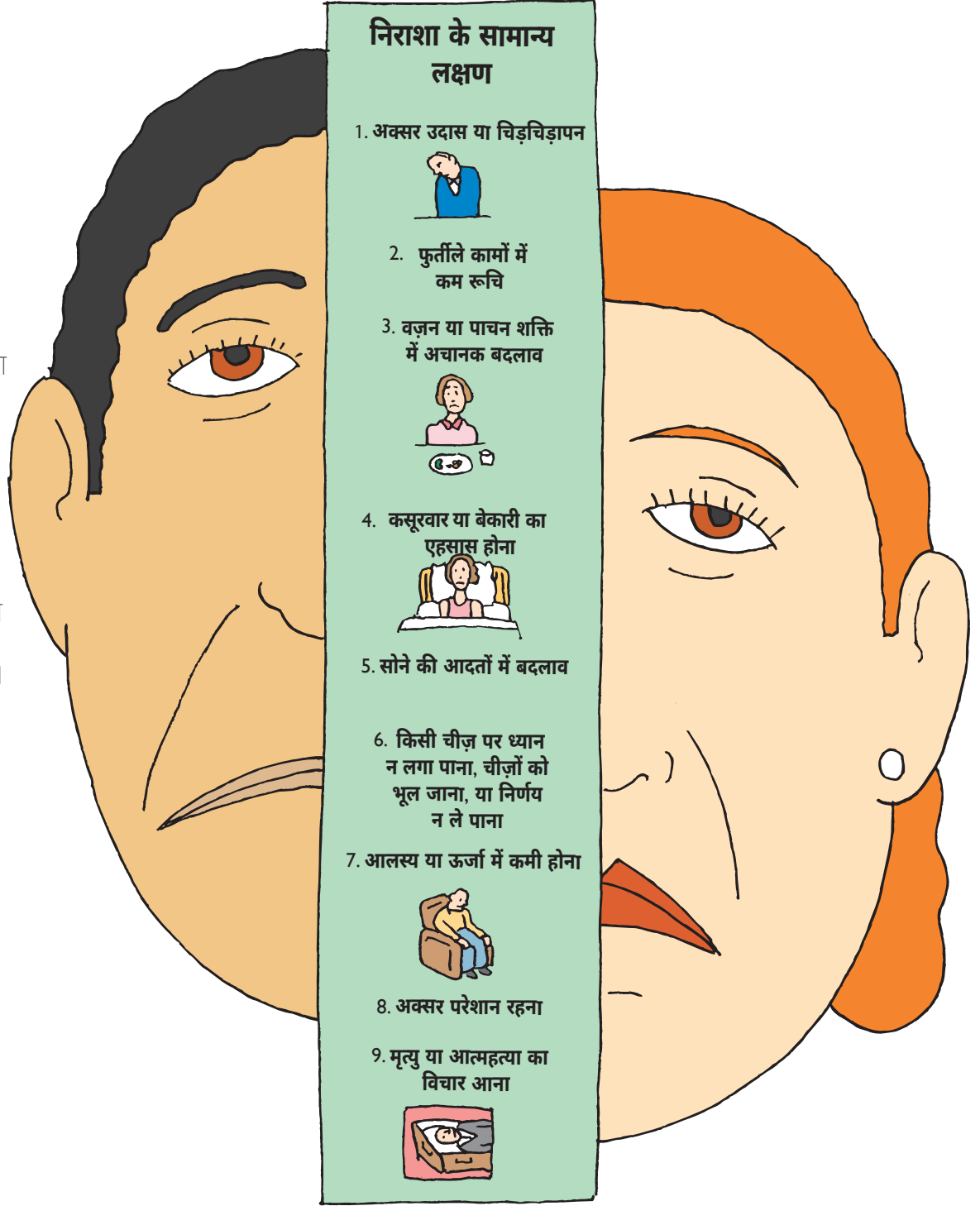






मधुमेह और निराशा

क्या आप जोखिम में हैं?

अक्सर मधुमेह रोगियों में, मधुमेह से ग्रस्त न होने वाले लोगों की तुलना में निराशा अधिक होती है। अगर आप में एक हफ्ते या उससे ज़्यादा समय के लिए निराशा के ये संकेत या लक्षण एक या अधिक हो और आपको इसका कारण न पता हो, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें। इंतजार न करें। चिकित्सा उपचार से मदद मिल सकती है!



निराशा के सामान्य लक्षण

1. अक्सर उदास या चिड़चिड़ापन

2. फुर्तीले कामों में कम रूचि
3. वज़न या पाचन शक्ति में अचानक बदलाव

4. कसूरवार या बेकारी का एहसास होना

5. सोने की आदतों में बदलाव
6. किसी चीज़ पर ध्यान न लगा पाना, चीज़ों को भूल जाना, या निर्णय न ले पाना
7. आलस्य या ऊर्जा में कमी होना

8. अक्सर परेशान रहना
9. मृत्यु या आत्महत्या का विचार आना
