രോഗികൾക്കുള്ള വിവരങ്ങൾ

വിഷാദവും തലച്ചോറും

ഉള്ളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്, ചികിത്സ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു

വിഷാദം തലച്ചോറിനെയും ശരീരത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ഒരു യഥാർത്ഥ രോഗമാണ്. ഇത് ദൗർബല്യമോ മടിയോ മനക്കരുത്തില്ലായ്മയോ അല്ല — ഇതിന് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയുണ്ട്.

വിഷാദത്തിന് കാരണമാകുന്നവ

മിക്കപ്പോഴും പല കാരണങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് — ആരുടെയും കുറ്റമല്ല.

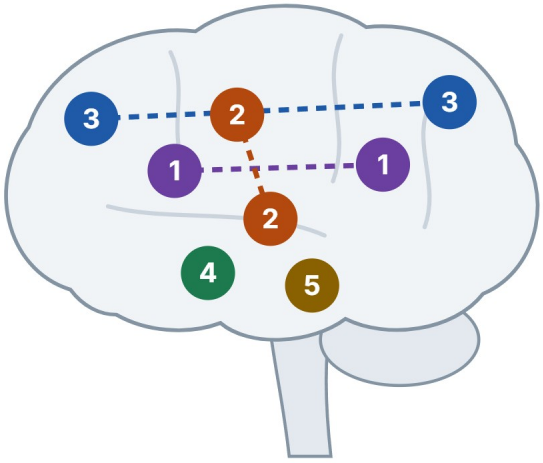
- പാരമ്പര്യം
- നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സമ്മർദ്ദം
- കുട്ടിക്കാലത്തെ ദുരനുഭവങ്ങൾ
- നഷ്ടം, ആഘാതം, ഒറ്റപ്പെടൽ
- ഉറക്കക്കുറവ്
- ശാരീരിക രോഗം, നീർക്കെട്ട്, മദ്യം

തലച്ചോർ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് 'നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ' എന്ന ടീമുകളായാണ്

റോഡുകളാൽ ബന്ധിപ്പിച്ച പട്ടണങ്ങൾ പോലെ തലച്ചോറിലെ ഭാഗങ്ങൾ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉൾചിന്ത, അപായസൂചന, ആസൂത്രണം, സന്തോഷം, ഉറക്കം–വിശപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് പ്രത്യേക ടീമുകളുണ്ട്.

വിഷാദത്തിൽ ചില ടീമുകൾ അമിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു, മറ്റു ചിലത് മന്ദഗതിയിലാകുന്നു. ഈ താളപ്പിഴയാണ് ലക്ഷണങ്ങളായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

പേജ് 5 കാണുക



1ഉൾചിന്ത 2അപായസൂചന 3മാനേജർ 4സന്തോഷം 5ശരീരഘടികാരം

ലളിതമാക്കിയ ചിത്രം — യഥാർത്ഥ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ തലച്ചോറിലാകെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു

വിഷാദം മാറാതെ നിൽക്കുമ്പോൾ — ആദ്യ ചുവടുകൾ

ഒരു മോശം ആഴ്ചയേക്കാൾ കൂടുതലാണോ?

മനസ്സിന് മ്ലാനത, ശൂന്യത	സന്തോഷവും താൽപ്പര്യവും ഇല്ല	ഉറക്കത്തിൽ മാറ്റം
വിശപ്പിലും ഭാരത്തിലും മാറ്റം	എപ്പോഴും ക്ഷീണം	ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല
കുറ്റബോധം, വിലയില്ലെന്ന തോന്നൽ	മന്ദത അല്ലെങ്കിൽ അസ്വസ്ഥത	മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ

ഇവയിൽ പലതും, മിക്ക ദിവസവും, രണ്ടാഴ്ചയോ അതിലധികമോ? ഡോക്ടറോട് സംസാരിക്കുക.

ആദ്യം ചെയ്യുക — മനസ്സ് പിന്നാലെ വരും

'തോന്നുന്നത്' വരെ കാത്തിരിക്കരുത്. ആദ്യം ചെറിയ പ്രവൃത്തി; നല്ല മനസ്സ് പലപ്പോഴും പിന്നാലെ വരും.

താഴോട്ടുള്ള വലയം

കുറച്ച് ചെയ്യുന്നു → കൂടുതൽ മോശം തോന്നുന്നു → അതിലും കുറച്ച് ചെയ്യുന്നു ↻

മുകളിലോട്ടുള്ള വലയം

ഒരു ചെറിയ ചുവട് → അല്പം ആശ്വാസം → കുറച്ചുകൂടി ഊർജ്ജം ↻

ചെറിയ ആദ്യ ചുവടുകൾ

- എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയത്ത് ഉണരുക
- രാവിലെ 10 മിനിറ്റ് വെയിൽ കൊള്ളുക
- ഒരു ചെറിയ നടത്തം, വീടിനു ചുറ്റുമായാലും
- കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- ഒരു ചെറിയ ജോലി ചെയ്ത് അടയാളപ്പെടുത്തുക
- വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളോട് സംസാരിക്കുക

അവസ്ഥ മോശമാക്കുന്നവ: മദ്യവും കഞ്ചാവും · ദിവസം മുഴുവൻ കിടക്കയിൽ · ആളുകളിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കൽ

ടെലി-മാനസ്
14416
സൗജന്യം · 24×7

ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള ചിന്തകളുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ വെള്ളം കുടിക്കാനോ സ്വയം ശ്രദ്ധിക്കാനോ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇന്നുതന്നെ സഹായം തേടുക. അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ പോകുക.

നിങ്ങളുടെ വിഷാദത്തെ അറിയുക

എത്ര കഠിനമാണ്, വീണ്ടും വരുമോ?

തീവ്രത

നേരിയത്
PHQ-9 5–9

ചില ലക്ഷണങ്ങൾ; ദൈനംദിന ജീവിതം ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിലും നടക്കുന്നു.
→ **സ്വയംസഹായം, പ്രവൃത്തി പദ്ധതി, CBT, വ്യായാമം**

മിതമായത്
PHQ-9 10–14

പല ലക്ഷണങ്ങൾ; ജോലി, പഠനം, വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി ബാധിക്കുന്നു.
→ **CBT, അല്ലെങ്കിൽ മരുന്ന്, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും**

കഠിനമായത്
PHQ-9 15+

മിക്ക ലക്ഷണങ്ങളും ശക്തമായി; ദിവസം കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ പ്രയാസം.
→ **മരുന്നും തെറാപ്പിയും ഒരുമിച്ച്; കൂടുതൽ അടുത്ത നിരീക്ഷണം**

മനോവിഭ്രാന്തിയോടെ / ഉയർന്ന അപകടസാധ്യത

ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കൽ, മാറാത്ത തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കൽ, ആത്മഹത്യാ പദ്ധതി.
→ **അടിയന്തര വിദഗ്ധ ചികിത്സ; ചിലപ്പോൾ ആശുപത്രിവാസം അല്ലെങ്കിൽ ECT**

തീവ്രത അളക്കാനും പുരോഗതി നിരീക്ഷിക്കാനും ഡോക്ടർ PHQ-9 പോലുള്ള ചെറിയ ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ചേക്കാം.

ആവർത്തിക്കുന്ന വിഷാദരോഗം (RDD)

ഇടയ്ക്ക് മാസങ്ങളോളം സുഖമായിരുന്ന ശേഷം വിഷാദം രണ്ടോ അതിലധികമോ തവണ തിരിച്ചുവരുമ്പോൾ.

വീണ്ടും വരാനുള്ള സാധ്യത



സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നവ

- സുഖം തോന്നിയ ശേഷം കുറഞ്ഞത് 6 മാസം മരുന്ന് തുടരുക — മുൻപ് തിരിച്ചുവന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പലപ്പോഴും 2 വർഷമോ അതിലധികമോ
- തിരിച്ചുവരവ് തടയുന്ന തെറാപ്പി (CBT, മൈൻഡ്ഫുൾനെസ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയ CBT)
- ആദ്യ മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നേരത്തേ പ്രവർത്തിക്കുക
- കൃത്യമായ ഉറക്കവും പ്രവൃത്തിയും; മദ്യവും കഞ്ചാവും ഒഴിവാക്കുക

ആദ്യ മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ — നേരത്തേ ഡോക്ടറെ കാണുക

ഉറക്കം മോശമാകൽ · താൽപ്പര്യം കുറയൽ · ആളുകളിൽ നിന്ന് അകലൽ · കൂടുതൽ ദേഷ്യം · നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ തിരിച്ചുവരൽ

വലിയ ചിത്രം

ചികിത്സ എന്തുകൊണ്ട് പ്രധാനം: അപകടസാധ്യതകളും ജീവിതനിലവാരവും

വിഷാദം ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ

- ആത്മഹത്യാ സാധ്യത കൂടുന്നു
- ഹൃദ്രോഗവും പ്രമേഹവും
- മദ്യ-ലഹരി ദുരുപയോഗം
- ജോലി, പഠനം, വരുമാനം ബാധിക്കുന്നു
- കുടുംബ-ബന്ധങ്ങളിൽ സമ്മർദ്ദം
- നീളുന്ന, കൂടുതൽ തിരിച്ചുവരുന്ന എപ്പിസോഡുകൾ

കാത്തിരിക്കുന്നതും ചികിത്സ തേടുന്നതും

ചികിത്സയില്ലാതെ — സുഖപ്പെട്ടവർ:



ചികിത്സയോടെ, പലർക്കും 2–6 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ ആശ്വാസം തുടങ്ങുന്നു.

ആദ്യ മരുന്നുകൊണ്ട് 3-ൽ ഏകദേശം ഒരാൾ പൂർണമായി സുഖപ്പെടുന്നു — ചികിത്സ ഘട്ടംഘട്ടമായി ക്രമീകരിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ പേർ.

വിഷാദം എത്ര നീണ്ടകാലം ചികിത്സിക്കാതിരിക്കുന്നോ, ചികിത്സിക്കാൻ അത്രയും പ്രയാസം. നേരത്തേയുള്ള സഹായമാണ് ഏറ്റവും നല്ല സാധ്യത.

സുഖപ്പെടൽ തിരികെ നൽകുന്നത്

- മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കവും ഊർജ്ജവും
- ജോലിയിലും പഠനത്തിലും ശ്രദ്ധ
- ആളുകളെയും ഇഷ്ടങ്ങളെയും വീണ്ടും ആസ്വദിക്കൽ
- ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം
- ഭാവിയെക്കുറിച്ച് പ്രതീക്ഷ
- ജോലിയിലേക്കും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലേക്കും തിരികെ

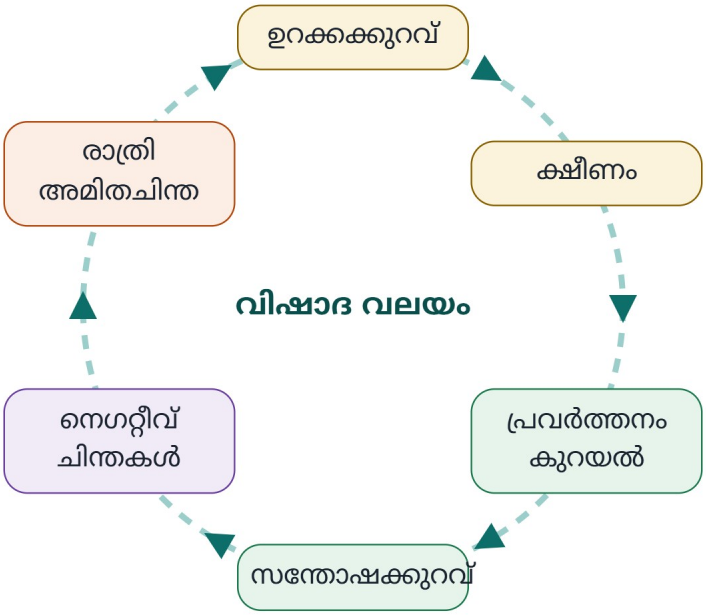
ലക്ഷ്യം ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കൽ മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ ജീവിതം തിരികെ നേടലാണ്. പൂർണമായ സുഖപ്പെടൽ വിഷാദം തിരിച്ചുവരാനുള്ള സാധ്യതയും കുറയ്ക്കുന്നു.

ടെലി-മാനസ്
14416
സൗജന്യം · 24×7

ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള ചിന്തകളുണ്ടെങ്കിൽ ഇന്നുതന്നെ ആരോടെങ്കിലും പറയുക, ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടുക, അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ പോകുക.

ഓരോ ലക്ഷണവും താളം തെറ്റിയ ഒരു നെറ്റ്‌വർക്കിൽ നിന്ന്

1	**ഉൾചിന്താ നെറ്റ്‌വർക്ക്** അമിതം	അമിതചിന്ത, പഴയ കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് ഓർക്കൽ, കുറ്റബോധം, ‘ഞാൻ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല’ എന്ന തോന്നൽ.
2	**അപായസൂചന നെറ്റ്‌വർക്ക്** ജാഗ്രത അമിതം	മോശം കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കൽ, ആശങ്ക, പിരിമുറുക്കം, മനസ്സിന് ഭാരം, ദേഷ്യം.
3	**മാനേജർ നെറ്റ്‌വർക്ക്** മന്ദം	ശ്രദ്ധക്കുറവ്, മറവി, ചിന്തയുടെ വേഗക്കുറവ്, തീരുമാനമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.
4	**സന്തോഷ നെറ്റ്‌വർക്ക്** മന്ദം	ഒന്നിലും സന്തോഷം തോന്നാതിരിക്കൽ, താൽപ്പര്യക്കുറവ്, കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങാനുള്ള ഉത്സാഹമില്ലായ്മ.
5	**ശരീരഘടികാരവും സമ്മർദ്ദ സംവിധാനവും** താളം തെറ്റി	ഉറക്കത്തിലും വിശപ്പിലും മാറ്റം, ക്ഷീണം, ഊർജ്ജക്കുറവ്, ശരീരവേദന.



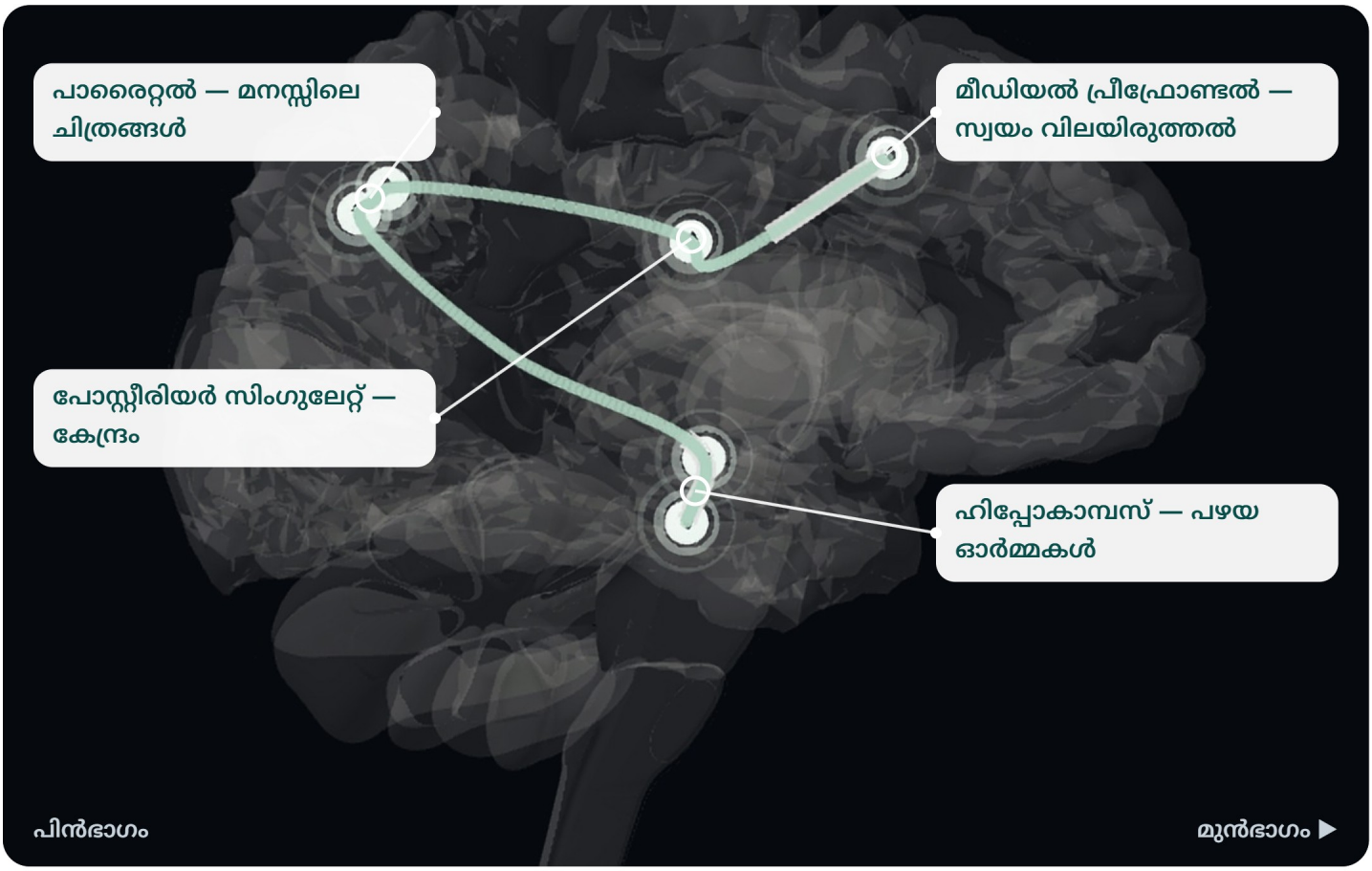
ലക്ഷണങ്ങൾ പരസ്പരം വളർത്തുന്നു

ഓരോ ലക്ഷണവും അടുത്തതിനെ തള്ളിവിടുന്നു. ഈ വലയമാണ് വിഷാദം നിലനിർത്തുന്നത്.

ഈ വലയം എവിടെ മുറിച്ചാലും ഗുണം ചെയ്യും — മരുന്ന്, തെറാപ്പി, ഉറക്കത്തിന് കൃത്യസമയം, ദിവസവും ഒരു ചെറിയ ഇഷ്ടപ്രവൃത്തി.

തലച്ചോറിന്റെ സൂക്ഷ്മ കാഴ്ച

ഡിഫോൾട്ട് മോഡ് നെറ്റ്‌വർക്ക് — ‘ഉൾചിന്ത’ നെറ്റ്‌വർക്ക്



മനസ്സ് അലയുമ്പോൾ ഈ നെറ്റ്‌വർക്ക് ഓണാകുന്നു — ദിവാസ്വപ്നം, ഓർമ്മിക്കൽ, ഭാവി സങ്കൽപ്പിക്കൽ, സ്വയം ചിന്തിക്കൽ. ഒരു ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഇത് ഓഫ് ആകണം.

വിഷാദത്തിൽ

- ഇത് അമിതമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും വികാരകേന്ദ്രങ്ങളുമായി അമിതമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു; ചിന്തകൾ സ്വയം ചുറ്റിത്തിരിയുന്നു.
- എളുപ്പം ഓഫ് ആകുന്നില്ല; മാനേജർ നെറ്റ്‌വർക്കിന് നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.

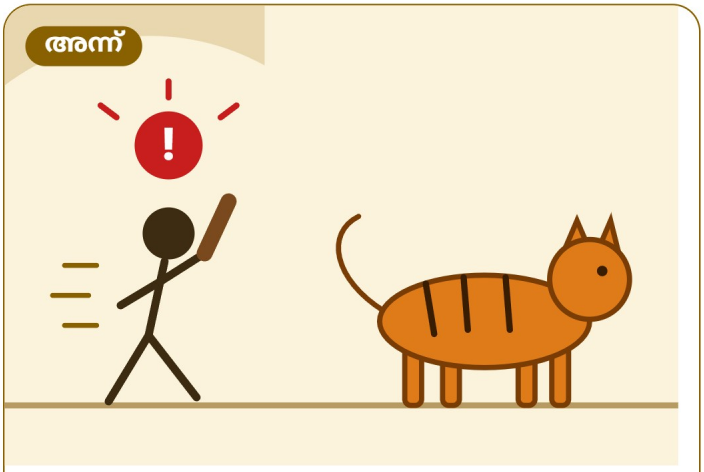
നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്

- ഒരേ ആശങ്കകളും കുറ്റബോധവും വീണ്ടും വീണ്ടും ആലോചിക്കൽ.
- ശ്രദ്ധക്കുറവ്, സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, ‘ഞാൻ ഒരു പരാജയമാണ്’ എന്ന ചിന്ത.

ചികിത്സ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു: മരുന്നുകളും തെറാപ്പിയും ഈ അമിതബന്ധം കുറയ്ക്കുന്നു. പ്രവൃത്തികൾ, മൈൻഡ്ഫുൾനെസ്, CBT എന്നിവ തലച്ചോറിനെ ‘ജോലി മോഡി’ലേക്ക് മാറ്റുന്നു. rTMS പ്രീഫ്രോണ്ടൽ കോർട്ടെക്സിനെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് നെറ്റ്‌വർക്കുകളെ സന്തുലിതമാക്കുന്നു.

അമിതമായി മുഴങ്ങുന്ന അലാറം — ആധുനിക ലോകത്തിലെ ഗുഹാകാലത്തെ തലച്ചോർ

അമിഗ്ഡല തലച്ചോറിലെ പുക-അലാറമാണ്. ഏതു നിമിഷവും വന്യമൃഗം ആക്രമിക്കാവുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് വർഷം മുൻപത്തെ കാലത്താണ് ഇത് രൂപപ്പെട്ടത്.



യഥാർത്ഥ കടുവ → അലാറം → ഓടുക. അലാറം ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നു.



കടുവയില്ല — ഒരു ചിന്ത മാത്രം: "എന്തെങ്കിലും മോശം സംഭവിച്ചാലോ?" അതേ അലാറം മുഴങ്ങുന്നു.

തെറ്റായ അലാറവും യഥാർത്ഥം പോലെ തോന്നും

ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുന്നു	ശ്വാസം വേഗത്തിൽ	വിയർപ്പ്, വിറയൽ	പേശികൾ മുറുകുന്നു	ഏറ്റവും മോശം സങ്കൽപ്പിക്കൽ

വിഷാദത്തിലും ഉത്കണ്ഠയിലും ഈ അലാറം അമിതമായി സെൻസിറ്റീവാകുന്നു. ഓർമ്മകൾ, ആശങ്കകൾ, സങ്കൽപ്പിച്ച രംഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും അത് മുഴങ്ങുന്നു — ഇല്ലാത്ത അപകടങ്ങൾ തലച്ചോർ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അലാറം ശാന്തമാക്കാൻ

1. സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക — സുരക്ഷിതരാണെന്ന് ശരീരത്തെ അറിയിക്കുന്നു.
2. പേരിടുക: "ഇതൊരു തെറ്റായ അലാറമാണ്."
3. വസ്തുത പരിശോധിക്കുക: ശരിക്കും കടുവയുണ്ടോ?
4. ചികിത്സ സഹായിക്കും: മരുന്നുകൾ അമിഗ്ഡലയെ ശാന്തമാക്കുന്നു; തെറാപ്പി ചിന്തിക്കുന്ന തലച്ചോറിനെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു.

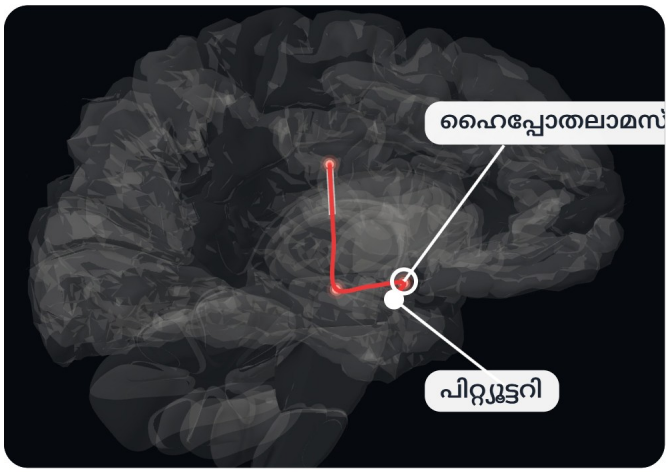
തലച്ചോറിന്റെ സൂക്ഷ്മ കാഴ്ച

സമ്മർദ്ദ ഹോർമോൺ സംവിധാനം (HPA ആക്സിസ്)

1. നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സമ്മർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ വിഷാദം
2. ഹൈപ്പോതലാമസ് (തലച്ചോർ) CRH എന്ന സന്ദേശം അയയ്ക്കുന്നു
3. പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി ACTH രക്തത്തിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നു
4. അഡ്രീനൽ ഗ്രന്ഥികൾ കോർട്ടിസോൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു — ശരീരത്തിന്റെ സ്വന്തം സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ

ആരോഗ്യത്തിൽ: 'മതി' എന്ന് കോർട്ടിസോൾ തലച്ചോറിനെ അറിയിക്കുന്നു — സംവിധാനം ഓഫ് ആകുന്നു.

വിഷാദത്തിൽ: ഓഫ്-സ്വിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല — കോർട്ടിസോൾ മാസങ്ങളോളം ഉയർന്നുനിൽക്കുന്നു.



അഡ്രീനൽ ഗ്രന്ഥികൾ (മഞ്ഞ) വൃക്കകൾക്ക് മുകളിലാണ്; അവ കോർട്ടിസോൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

കുറച്ചുനേരത്തേക്കുള്ള കോർട്ടിസോൾ ഉപകാരപ്രദമാണ് — അപകടസമയത്ത് ഊർജ്ജവും ജാഗ്രതയും നൽകുന്നു.

കോർട്ടിസോൾ ദീർഘകാലം ഉയർന്നിരുന്നാൽ

ശരീരഭാരം കൂടുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് വയറിൽ

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കൂടുന്നു — പ്രമേഹ സാധ്യത

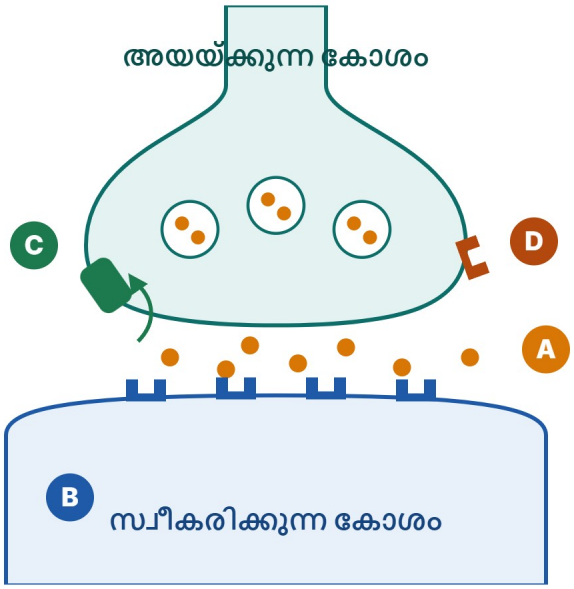
രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുന്നു — ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത

ഉറക്കം, ഓർമ്മ, പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു

വിഷാദം ചികിത്സിക്കുന്നത് ശരീരത്തെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ, തെറാപ്പി, കൃത്യമായ ഉറക്കം, വ്യായാമം, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം എന്നിവ കോർട്ടിസോൾ സാധാരണ നിലയിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരഭാരത്തിലോ പഞ്ചസാരയിലോ മാറ്റമുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറോട് പറയുക.

മസ്തിഷ്കകോശങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയം: സന്ദേശവാഹകരും റിസപ്റ്ററുകളും

നാഡീകോശങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ വിടവിലൂടെ രാസ സന്ദേശവാഹകർ വഴി സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറുന്നു.



- **A** സന്ദേശവാഹകർ — സെറോടോണിൻ, നോർഅഡ്രിനാലിൻ, ഡോപ്പമിൻ, ഗ്ലൂട്ടമേറ്റ്
- **B** റിസപ്റ്ററുകൾ — സന്ദേശം സ്വീകരിക്കുന്ന ‘പൂട്ടുകൾ’
- **C** റീസൈക്ലിംഗ് പമ്പ് — സന്ദേശവാഹകരെ തിരികെ വലിച്ചെടുക്കുന്നു
- **D** ബ്രേക്ക് റിസപ്റ്റർ — ‘മതി, വേഗം കുറയ്ക്കൂ’ എന്ന് പറയുന്നു

വെറും ‘രാസ അസന്തുലിതാവസ്ഥ’ അല്ല

നീണ്ട സമ്മർദ്ദത്തിൽ തലച്ചോർ സ്വയം മാറുന്നു: റിസപ്റ്ററുകളുടെ എണ്ണവും സംവേദനക്ഷമതയും മാറുന്നു, BDNF എന്ന ‘തലച്ചോറിന്റെ വളം’ കുറയുന്നു. ഓർമ്മയുടെയും ആസൂത്രണത്തിന്റെയും ഭാഗങ്ങളിലെ ബന്ധങ്ങൾ ദുർബലമാകുന്നു. **ചികിത്സയിലൂടെ ഈ മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചുവരും.**

മരുന്ന്, തെറാപ്പി, ദിനചര്യ — ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു

മരുന്നുകൾ

സന്ദേശ കൈമാറ്റം പുനഃസ്ഥാപിക്കുകയും പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ വളരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സംസാര ചികിത്സ (തെറാപ്പി)

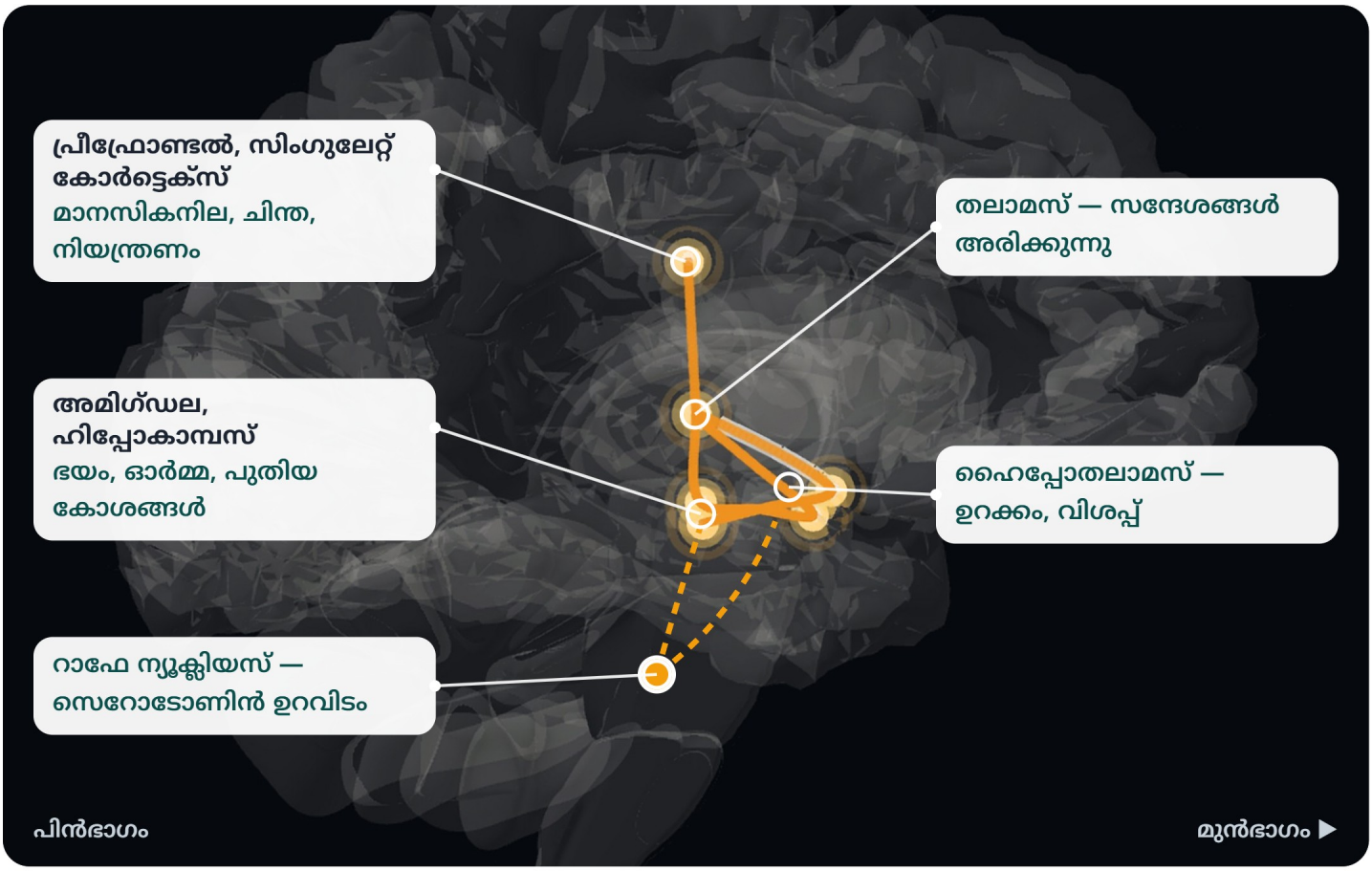
ഉൾചിന്ത, അപായസൂചന നെറ്റ്‌വർക്കുകളെ ശാന്തമാക്കുന്നു; മാനേജർ നെറ്റ്‌വർക്കിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

ദിനചര്യ

ചെറിയ പ്രവൃത്തികൾ സന്തോഷ നെറ്റ്‌വർക്കിനെ ഉണർത്തുന്നു; കൃത്യമായ ഉറക്കം, വെയിൽ, വ്യായാമം എന്നിവ ശരീരഘടികാരം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു.

തലച്ചോറിന്റെ സൂക്ഷ്മ കാഴ്ച

സെറോടോണിൻ പാത — മരുന്നുകൾ ഫലിക്കുന്നതെങ്ങനെ



തലച്ചോറിന്റെ അടിഭാഗത്തെ (ബ്രെയിൻസ്റ്റെം) ചെറിയൊരു കോശക്കൂട്ടമാണ് സെറോടോണിൻ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അവയുടെ നാരുകൾ മരത്തിന്റെ ശാഖകൾ പോലെ മിക്കവാറും എല്ലാ നെറ്റ്‌വർക്കുകളിലേക്കും എത്തുന്നു.

മരുന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിധം

1. SSRI റീസൈക്ലിംഗ് പമ്പിനെ (SERT) തടയുന്നു; സെറോടോണിൻ കൂടുതൽ നേരം നിലനിൽക്കുന്നു.
2. 2–4 ആഴ്ചകൊണ്ട് റാഫേയിലെ ബ്രേക്ക് റിസപ്റ്ററുകൾ (5-HT1A) അയയുന്നു.
3. റാഫേ കൂടുതൽ സജീവമാകുന്നു; പാതയിലുടനീളം സെറോടോണിൻ എത്തുന്നു.
4. അമിഗ്ഡല ശാന്തമാകുന്നു, നിയന്ത്രണം മെച്ചപ്പെടുന്നു, ഉറക്കവും വിശപ്പും ക്രമപ്പെടുന്നു, BDNF കൂടുന്നു.

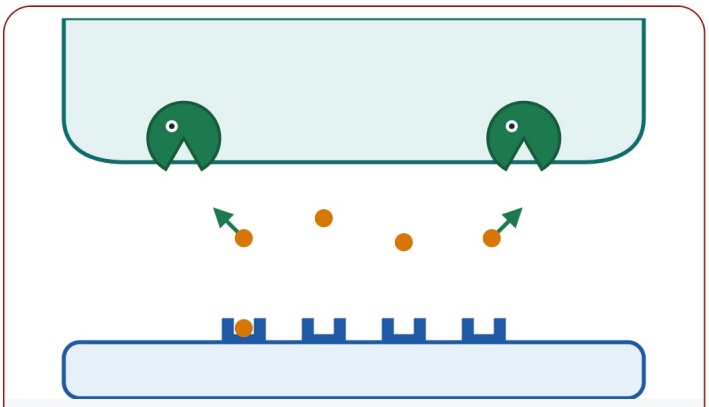
തുടക്കത്തിലെ ഓക്കാനം എന്തുകൊണ്ട്? ശരീരത്തിലെ സെറോടോണിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും കുടലിലാണ്; അതിനാൽ ആമാശയം ആദ്യം മരുന്നിനോട് പ്രതികരിക്കുന്നു. ഇത് സാധാരണ 1–2 ആഴ്ചയിൽ മാറും.

മരുന്നുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിധം

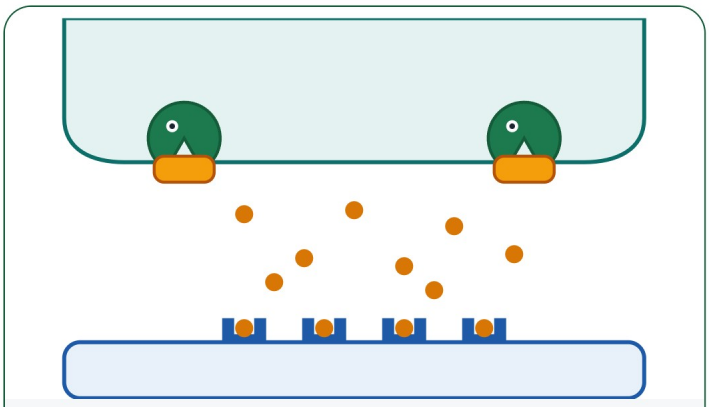
സന്ദേശങ്ങൾ തൂത്തുവാരുന്നവരും പുതുവഴികൾ തീർക്കുന്ന തലച്ചോറും

സെറോടോണിൻ തൂപ്പുകാർ (SERT)

ഒരു സന്ദേശം അയച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, SERT എന്ന ചെറിയ പമ്പുകൾ സെറോടോണിനെ അയച്ച കോശത്തിലേക്ക് തിരികെ വലിച്ചെടുക്കുന്നു — റോഡ് വൃത്തിയാക്കുന്ന തൂപ്പുകാരെപ്പോലെ.



മരുന്നില്ലാതെ: തൂപ്പുകാർ സന്ദേശങ്ങൾ വേഗം നീക്കുന്നു — കുറച്ചു മാത്രം സ്വീകരിക്കുന്ന കോശത്തിൽ എത്തുന്നു.

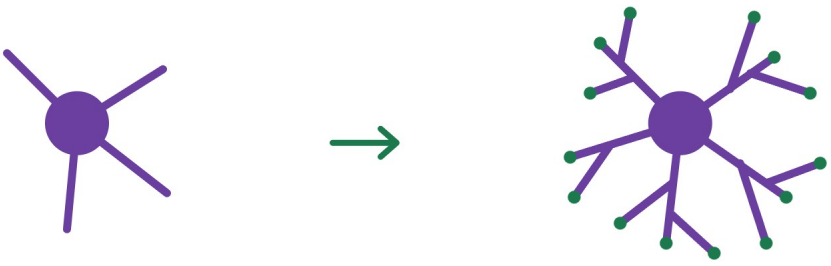


SSRI-യോടൊപ്പം: തൂപ്പുകാരുടെ വേഗം കുറയുന്നു — സന്ദേശങ്ങൾ കൂടുതൽ നേരം നിന്ന് കൂടുതൽ റിസപ്റ്ററുകളിൽ എത്തുന്നു.

● സെറോടോണിൻ സന്ദേശം SERT തൂപ്പുകാരൻ പമ്പ് റിസപ്റ്റർ SSRI മരുന്ന്

ഇത് ആദ്യപടി മാത്രം. തലച്ചോർ ക്രമീകരിക്കപ്പെടുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്നതോടെ ആഴ്ചകൾകൊണ്ടാണ് യഥാർത്ഥ ഗുണം വരുന്നത്.

ന്യൂറോപ്ലാസ്റ്റിസിറ്റി: തലച്ചോറിന് പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ വളർത്താനാകും



വിഷാദസമയത്ത്: ശാഖകൾ കുറവ്

സുഖപ്പെടുമ്പോൾ: കൂടുതൽ ശാഖകൾ

നീണ്ട സമ്മർദ്ദം BDNF എന്ന തലച്ചോറിന്റെ സ്വാഭാവിക വളം കുറയ്ക്കുന്നു; അതിനാൽ നാഡീശാഖകൾ ചുരുങ്ങുന്നു — പ്രത്യേകിച്ച് ഓർമ്മയുടെയും മാനസികനിലയുടെയും ഭാഗങ്ങളിൽ. ചികിത്സ BDNF കൂട്ടുന്നു; ആഴ്ചകളിലും മാസങ്ങളിലുമായി ശാഖകൾ വീണ്ടും വളരുന്നു.

തലച്ചോറിനെ പുതുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവ

- മരുന്നുകൾ
- വ്യായാമം
- തെറാപ്പിയും പഠനവും
- നല്ല ഉറക്കം
- ആളുകളുമായുള്ള ബന്ധം
- rTMS

ഉയരമുള്ള പുല്ലിലൂടെയുള്ള നടവഴി പോലെ: ഒരു പുതിയ ചിന്താരീതിയിലൂടെയോ പ്രവൃത്തിയിലൂടെയോ എത്ര കൂടുതൽ നടക്കുന്നോ, ആ വഴി അത്രയും തെളിയും.

ആന്റിഡിപ്രസന്റുകൾ ഫലം കാണിക്കാൻ ആഴ്ചകൾ എടുക്കുന്നതെന്തുകൊണ്ട്

റിസപ്റ്ററുകൾ ക്രമീകരിക്കാനും ബന്ധങ്ങൾ പുനർനിർമ്മിക്കാനും തലച്ചോറിന് സമയം വേണം.

1 ആദ്യ ആഴ്ച

തലച്ചോറിൽ

മരുന്ന് റീസൈക്ലിംഗ് പമ്പിനെ തടയുന്നു; സന്ദേശവാഹകരുടെ അളവ് കൂടുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാവുന്നത്

ചെറിയ ഓക്കാനം, തലവേദന, അസ്വസ്ഥത — ഇവ സാധാരണ മാറിപ്പോകും.

2 1–3 ആഴ്ച

തലച്ചോറിൽ

ബ്രേക്ക് റിസപ്റ്ററുകൾ പതിയെ അയയുന്നു, കോശങ്ങൾ ശക്തമായ സന്ദേശങ്ങൾ അയയ്ക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാവുന്നത്

പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറയുന്നു. ഉറക്കം, വിശപ്പ്, ഊർജ്ജം ആദ്യം മെച്ചപ്പെടാറുണ്ട്.

3 2–6 ആഴ്ച

തലച്ചോറിൽ

അപായസൂചന, ഉൾചിന്താ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ ശാന്തമാകുന്നു; സന്തോഷ നെറ്റ്‌വർക്ക് ഉണരുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാവുന്നത്

മാനസികനില, താൽപ്പര്യം, ശ്രദ്ധ എന്നിവ മെച്ചപ്പെട്ടുതുടങ്ങും. വീട്ടുകാർ ഇത് ആദ്യം ശ്രദ്ധിച്ചേക്കാം.

4 2–12 മാസം

തലച്ചോറിൽ

BDNF കൂടുന്നു, പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ വളരുന്നു; നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ സന്തുലിതമാകുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാവുന്നത്

നിങ്ങൾ പഴയപോലെയാകുന്നു. മാറ്റം നിലനിൽക്കാൻ മരുന്ന് തുടരുക.

അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടവ

ഈ മരുന്നുകൾ ശീലമാകുന്നവയല്ല. പക്ഷേ പെട്ടെന്ന് നിർത്തരുത് — ഡോക്ടർ പതിയെ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരും.

തുടക്കത്തിലെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ സാധാരണ 1–2 ആഴ്ചയിൽ കുറയും. ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറോട് പറയുക.

സുഖം തോന്നിയ ശേഷവും 6–12 മാസം തുടരുക — രോഗം തിരിച്ചുവരുന്നത് തടയാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

മദ്യവും കഞ്ചാവും ഒഴിവാക്കുക — ഇവ വിഷാദം കൂട്ടുകയും ചികിത്സയെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

ടെലി-മാനസ്
14416
സൗജന്യം · 24×7

സ്വയം ഉപദ്രവിക്കാനുള്ള ചിന്തകളോ ജീവിതം വിലയില്ലെന്ന തോന്നലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇന്നുതന്നെ വിശ്വസ്തരായ ആരോടെങ്കിലും പറയുക, ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടുക. അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ പോകുക.

സംസാര ചികിത്സ

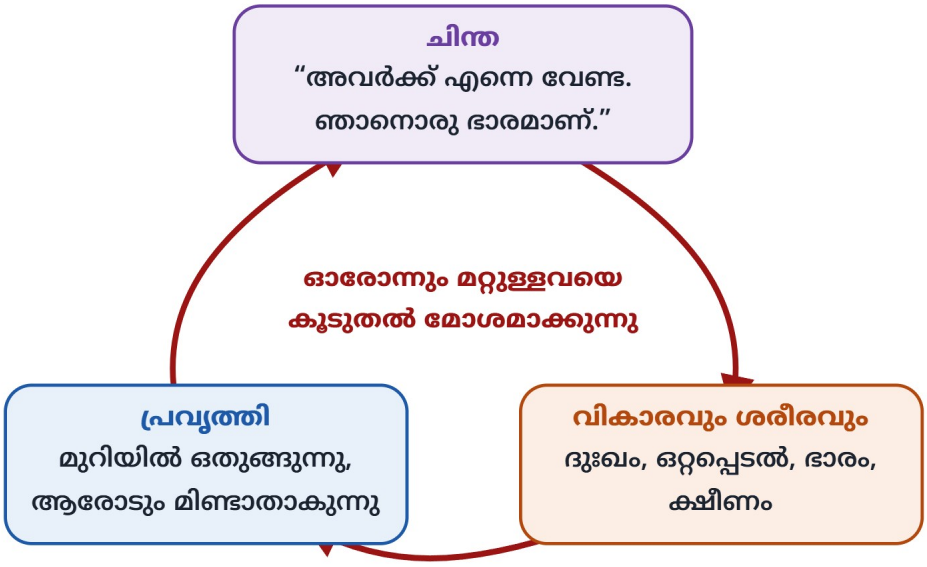
ചിന്ത, വികാരം, പ്രവൃത്തി: വിഷാദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള CBT കാഴ്ചപ്പാട്

വിഷാദത്തിൽ മനസ്സ് ഒരു നെഗറ്റീവ് അരിപ്പയിലൂടെ ജീവിതത്തെ കാണുന്നു. അപ്പോൾ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും ഒരു വലയത്തിൽ പരസ്പരം വളർത്തുന്നു.

സാഹചര്യം

ഒരു സുഹൃത്ത് നിങ്ങളുടെ മെസേജിന് മറുപടി നൽകുന്നില്ല.

→



മൂന്ന് ഇരുണ്ട കണ്ണടകൾ (ബെക്കിന്റെ കോഗ്നിറ്റീവ് ട്രയാഡ്)

എന്നെക്കുറിച്ച്	മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച്	ഭാവിയെക്കുറിച്ച്
“ഞാൻ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല.”	“ആർക്കും എന്നെ വേണ്ട.”	“ഒരിക്കലും ശരിയാകില്ല.”

സാധാരണ ചിന്താക്കെണികൾ

എല്ലാം അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നുമില്ല
“ഒരു തെറ്റ് പറ്റി — ഞാൻ പൂർണ പരാജയം.”

മനസ്സ് വായിക്കൽ
“ഞാൻ ബോറാണെന്ന് അവർ കരുതുന്നു.”

ഭാവി പ്രവചനം
“ഇത് മോശമായേ നടക്കൂ.”

എപ്പോഴും / ഒരിക്കലും
“ഞാൻ എപ്പോഴും എല്ലാം നശിപ്പിക്കും.”

നല്ലത് അവഗണിക്കൽ
“നന്നായി നടന്നു, പക്ഷേ അത് കണക്കിലില്ല.”

സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തൽ
“എല്ലാം എന്റെ തെറ്റാണ്.”

CBT എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു

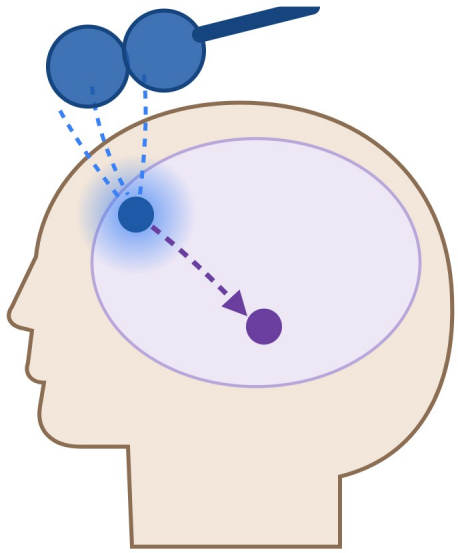
1. ചിന്ത തിരിച്ചറിയുക
2. തെളിവ് പരിശോധിക്കുക
3. സന്തുലിത ചിന്ത കണ്ടെത്തുക
4. ചെറിയ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ പരീക്ഷിക്കുക

സന്തുലിത ചിന്ത: “ഒരുപക്ഷേ അവർ തിരക്കിലായിരിക്കും. നാളെ വീണ്ടും മെസേജ് ചെയ്യാം.”

CBT സാധാരണയായി ആഴ്ചയിൽ ഒന്ന് വീതം ഏകദേശം 12–20 സെഷനുകൾ. നേരിയതും മിതവുമായ വിഷാദത്തിന് നന്നായി ഫലിക്കുന്നു, കഠിനമായ വിഷാദത്തിൽ മരുന്നിനൊപ്പം ഗുണം കൂട്ടുന്നു, വിഷാദം തിരിച്ചുവരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

മസ്തിഷ്ക ഉത്തേജനം

rTMS: വിഷാദത്തിന് സൗമ്യമായ കാന്തിക തരംഗങ്ങൾ



- **കാന്തിക കോയിൽ** ഇടത് പ്രീഫ്രോണ്ടൽ കോർട്ടെക്സിന് മുകളിൽ — വിഷാദത്തിൽ മന്ദമാകുന്ന 'മാനേജർ' ഭാഗം
- **ആഴത്തിലുള്ള മാനസികനില കേന്ദ്രം** — മാനേജർ ഭാഗവുമായുള്ള ബന്ധത്തിലൂടെ ശാന്തമാകുന്നു

rTMS = റിപ്പറ്റിറ്റീവ് ട്രാൻസ്ക്രേനിയൽ മാഗ്നറ്റിക് സ്റ്റിമുലേഷൻ

എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു

1. തലയുടെ ഇടതു മുൻഭാഗത്ത് ഒരു കാന്തിക കോയിൽ വയ്ക്കുന്നു.
2. അതിലെ തരംഗങ്ങൾ ചെറിയ വൈദ്യുത പ്രവാഹം ഉണ്ടാക്കി മന്ദമായ 'മാനേജർ' ഭാഗത്തെ ഉണർത്തുന്നു.
3. ഈ സന്ദേശം ആഴത്തിലുള്ള മാനസികനില കേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തി ഉൾചിന്താ നെറ്റ്‌വർക്കിനെ ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
4. ആവർത്തിച്ചുള്ള സെഷനുകൾ ഈ ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു — ന്യൂറോപ്ലാസ്റ്റിസിറ്റി.

അനുഭവം എങ്ങനെ

ഉണർന്നിരുന്ന്, കസേരയിൽ ഇരുന്ന് — അനസ്തേഷ്യ വേണ്ട

തലയിൽ ചെറിയ തട്ടൽ പോലെ, ക്ലിക്ക് ശബ്ദം

ഒരു സെഷൻ ഏകദേശം 3–40 മിനിറ്റ്, ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസം, 4–6 ആഴ്ച

കഴിഞ്ഞാലുടൻ ജോലിക്ക് പോകാം, വണ്ടി ഓടിക്കാം

ആർക്കുവേണ്ടി: ഒന്നോ രണ്ടോ മരുന്നുകൾ വേണ്ടത്ര ഫലിക്കാത്തപ്പോഴോ പാർശ്വഫലങ്ങൾ പ്രശ്നമായപ്പോഴോ. മരുന്നുകൾക്കും തെറാപ്പിക്കുമൊപ്പം ചെയ്യാം.

ചികിത്സിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള വിഷാദത്തിലെ ഫലം



10-ൽ ഏകദേശം 4–5 പേർക്ക് നല്ല പുരോഗതി; 10-ൽ 2–3 പേർ പൂർണമായി സുഖപ്പെടുന്നു.

പാർശ്വഫലങ്ങൾ: നേരിയ തലവേദന അല്ലെങ്കിൽ തലയോട്ടിയിൽ അസ്വസ്ഥത, സാധാരണ ആദ്യ ആഴ്ചയ്ക്കുശേഷം കുറയും. അപസ്മാരം വളരെ അപൂർവം. തലയിൽ ലോഹമോ ചില ഇംപ്ലാന്റുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അനുയോജ്യമല്ല — ഡോക്ടർ പരിശോധിക്കും.

കുടുംബത്തിന്

കുടുംബത്തിനും പങ്കാളിക്കും: വിഷാദമുള്ളവരോടൊപ്പം നിൽക്കാൻ

വിഷാദം ഒരാളുടെ വികാരങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും പെരുമാറ്റത്തെയും മാറ്റുന്നു. ഇതൊരു രോഗമാണ് — അവർ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതോ നിങ്ങളോട് ചെയ്യുന്നതോ അല്ല.

അത്ര സഹായകരമല്ലാത്തത്

- ✗ “സന്തോഷിക്കൂ” അല്ലെങ്കിൽ “പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കൂ”
- ✗ “മറ്റുള്ളവർക്ക് ഇതിലും മോശമാണ്”
- ✗ അകന്നുമാറൽ, അല്ലെങ്കിൽ ദേഷ്യപ്പെടൽ
- ✗ എല്ലാം അവർക്കുവേണ്ടി സ്വയം ചെയ്യൽ

സഹായകരമായത്

- ✓ പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കാൻ തിരക്കുകൂട്ടാതെ കേൾക്കുക
- ✓ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുക — ഒരു നടത്തം, ഒരു ഭക്ഷണം
- ✓ ചികിത്സയ്ക്ക് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, കൂടെ പോകാമെന്ന് പറയുക
- ✓ ചെറിയ മുന്നേറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ച് അഭിനന്ദിക്കുക

സഹായിക്കുന്ന വാക്കുകൾ

“ഞാൻ നിന്റെ കൂടെയുണ്ട്.”

“നീ ഒന്നും വിശദീകരിക്കേണ്ടതില്ല.”

“നമുക്ക് ഒന്ന് നടക്കാൻ പോയാലോ?”

“നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് ഡോക്ടറെ കാണാം.”

നിങ്ങളെയും ശ്രദ്ധിക്കുക. നന്നായി ഉറങ്ങുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, സ്വന്തം സുഹൃത്തുക്കളുമായി ബന്ധം നിലനിർത്തുക, ഇടവേളകൾ എടുക്കുക, വിശ്വസിക്കുന്ന ആരോടെങ്കിലും സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾ തളർന്നിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാളെ പരിചരിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്.

ടെലി-മാനസ്
14416
സൗജന്യം · 24×7

മരണത്തെക്കുറിച്ചോ ‘ഞാനൊരു ഭാരമാണ്’ എന്നോ പറയുക, സാധനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കുക, യാത്ര പറയുക, നീണ്ട വിഷാദത്തിനുശേഷം പെട്ടെന്ന് ശാന്തരാകുക — ഇവ കണ്ടാൽ അന്നുതന്നെ പ്രവർത്തിക്കുക. അവരോടൊപ്പം നിൽക്കുക, മരുന്നുകളും മൂർച്ചയുള്ള വസ്തുക്കളും മാറ്റിവയ്ക്കുക, ടെലി-മാനസിൽ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ പോകുക.