

# ಯೋಗದಿಂದ ಐನ್ನತೆಯ ನಿವಾರಣೆ

## ಐನ್ನತೆಯ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸದಾ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು / ಬೇಸರ
- ತಲೆನೋವು, ದೈಹಿಕನೋವು
- ಬಳಲುವಿಕೆ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು
- ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ



- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಐನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಿದುಳಿನ ನರವಾಹಕಗಳ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಐನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಸಹಕಾರಿ
- ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಆಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಐನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ
- ಆದರೆ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಐನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ