

Home > Mental Health

सुसाइड से पहले हंसते-पार्टी करते दिखते हैं लोग, साइकोलॉजिस्ट से जानें क्या होता है स्माइलिंग डिप्रेशन?

Smiling Depression Kya Hota Hai: आपने कई ऐसी खबरें सुनी होंगी जहां एक व्यक्ति मरने से पहले अपने परिजनों के साथ हंसता-खेलता दिखता है। लेकिन एक-दो दिन में खबरें आती हैं कि उसने सुसाइड कर ली। आइए साइकोलॉजिस्ट से जानते हैं ऐसा क्यों होता है।



VERIFIED By: Dr. Malini Saba

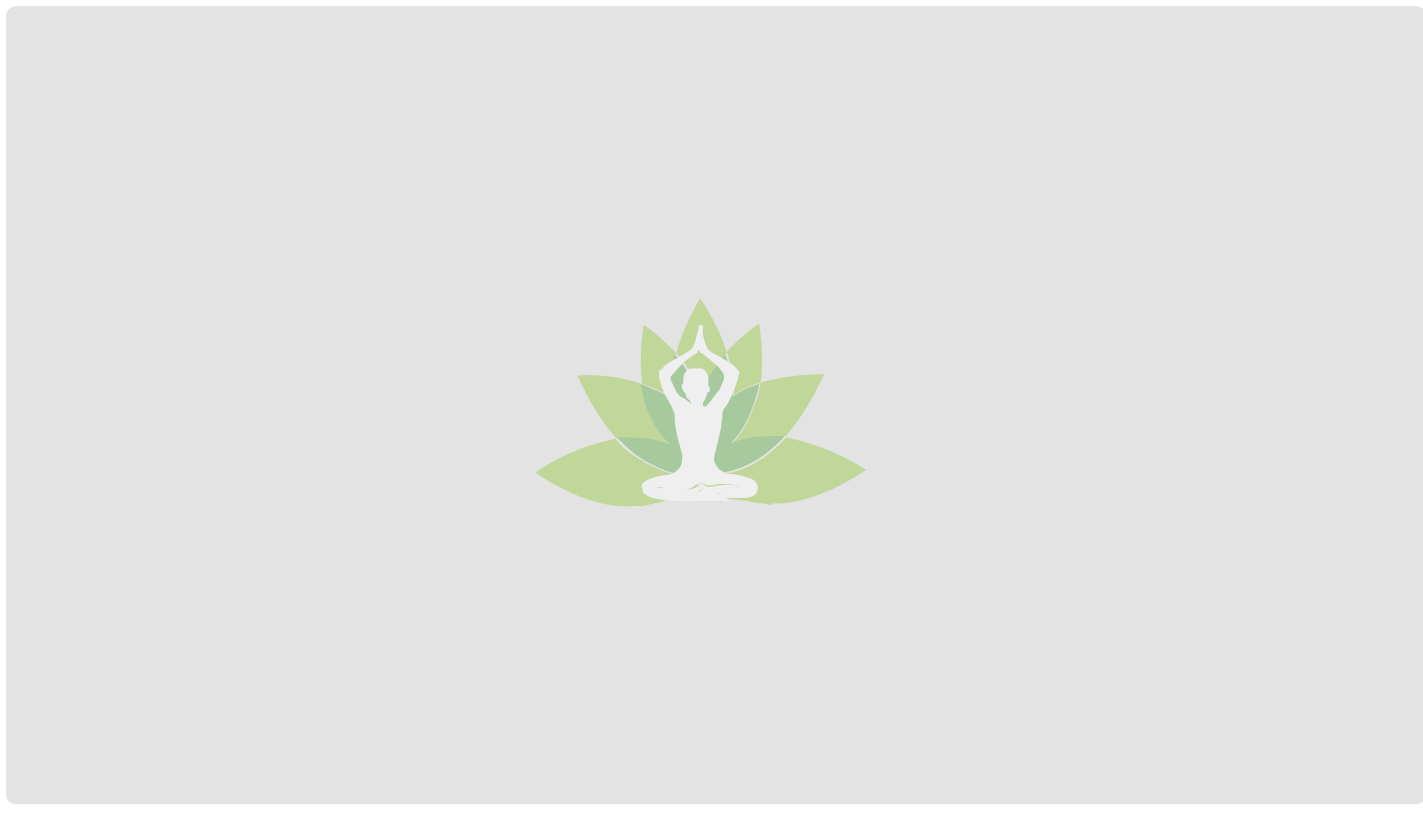
Written by Vidya Sharma



Smiling Depression Kaise Pehchane: आजकल सुसाइड के केस बहुत ही ज्यादा बढ़ गए हैं। कहीं झांसी में कोई महिला वाट्सएप चलाने से रोके जाने पर सुसाइड कर रही है तो कहीं शादी को लेकर महिलाएं व पुरुष आत्महत्या कर रहे हैं। इसी तरह आपने कुछ ऐसे केस के बारे में भी सुना होगा जहां कोई लड़का या लड़की अपने हफ्तेभर पहले अपने दोस्तों के साथ एंजॉय करते या पार्टी करते दिखता है और फिर कुछ ही दिनों में न्यूज चैनल या अखबारों में खबर आती है कि फलां व्यक्ति ने आत्महत्या कर दी है।

इस तरह की सुसाइड के पीछे **स्माइलिंग डिप्रेशन** होता है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति खुद को बाहर के खुश और एक्टिव दिखाता है, लेकिन अंदर ही अंदर वह मर रहा होता है और घुट रहा होता है। इस विषय पर हमने थोड़ा और विस्तार से जानने के लिए **साइकोलॉजिस्ट डॉक्टर मालिनी सबा** से बात की। हमने उनसे पूछा की आखिर लोग **सुसाइड से पहले हंसते-पार्टी करते क्यों दिखते हैं?** आइए आपको बताते हैं डॉक्टर ने क्या कहा और कौन सी अहम जानकारी हमारे साथ शेयर की।

क्या होता है स्माइलिंग डिप्रेशन?



Also Read

- **जापान में स्कूली बच्चों में बढ़े सुसाइड के मामले, इन कारणों से युवा कर रहे हैं खुदकुशी**
- **सर्दियों में बढ़ जाती है डिप्रेशन की परेशानी, छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये 5 घरेलू उपाय**
- **इस कमी की वजह से आत्महत्या करना चाहते थे राजेश खन्ना, कहते थे- 'मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है'**

[More News >](#)

यह अवसाद का ऐसा रूप है जिसमें व्यक्ति बाहर से खुश और सामान्य दिखता है। वह व्यक्ति हंसता है, काम करता है और लोगों से मिलता है, लेकिन अंदर ही अंदर वह दुख, **खालीपन और मानसिक थकान** से जूझ रहा होता है। ऐसे लोग अपना दर्द किसी से साझा नहीं करते

डॉक्टर सबा कहती हैं, कि 'हर मुस्कान खुशी की निशानी नहीं होती। जब भी आत्महत्या की कोई खबर आती है, तो अक्सर लोग हैरानी जताते हैं। जैसे 'वो तो हमेशा हंसता रहता था', 'अभी कुछ दिन पहले ही पार्टी में था, 'कमी उदास दिखा ही नहीं।' आदि आदि। वह कहती हैं कि कई बार इसके पीछे एक गंभीर लेकिन छुपी हुई मानसिक समस्या होती है, जिसे **स्माइलिंग डिप्रेशन** कहा जाता है।

TRENDING NOW

लोग अपना दुख क्यों छुपाते हैं?

- 1 | समाज में मजबूत दिखने का दबाव
- 2 | यह डर कि लोग उन्हें कमजोर समझेंगे
- 3 | परिवार और काम की जिम्मेदारियां
- 4 | अपनी परेशानी दूसरों पर न डालने की सोच
- 5 | धीरे-धीरे 'सब ठीक है' कहना उनकी आदत बन जाती है।

हंसते-पार्टी करते लोग सुसाइड की ओर क्यों बढ़ते हैं?

- 1 | पार्टी करना या हर समय व्यस्त रहना, दर्द से बचने का तरीका हो सकता है
- 2 | अंदर की परेशानी किसी को नजर नहीं आती
- 3 | व्यक्ति अकेले-अकेले टूटता चला जाता है
- 4 | एक समय ऐसा आता है जब उसे लगता है कि अब और सहना मुश्किल है
- 5 | डॉक्टर सबा बताती हैं कि 'जब कोई बार-बार कहे कि मैं बिल्कुल ठीक हूँ, तब ध्यान देना बहुत जरूरी हो जाता है।'

स्माइलिंग डिप्रेशन के आम संकेत कौन से हैं?

- 1 | हर समय खुद को व्यस्त रखना
- 2 | **अकेले रहने से डरना**
- 3 | नींद ठीक से न आना या ज्यादा सोना
- 4 | खाने की आदतों में बदलाव
- 5 | दूसरों की मदद करना लेकिन खुद मदद न मांगना
- 6 | अचानक बहुत ज्यादा शांत या बहुत ज्यादा खुश हो जाना

इसे पहचानना मुश्किल क्यों होता है?

- 1 | क्योंकि ऐसे लोग अपने काम और जिम्मेदारियां निभाते रहते हैं
- 2 | सोशल मीडिया पर खुश नजर आते हैं
- 3 | बाहर से उनकी जिंदगी बिल्कुल सामान्य लगती है
- 4 | इसलिए कोई समझ नहीं पाता कि उनके अंदर क्या चल रहा है।

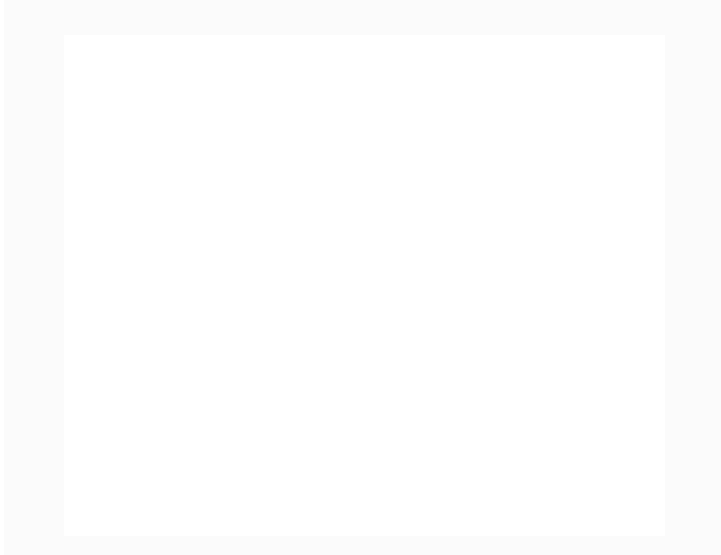
परिवार और दोस्तों को क्या करना चाहिए?

- 1 | सिर्फ 'ठीक हो?' पूछकर बात खत्म न करें
- 2 | उन्हें ध्यान से सुनें, बिना जज किए
- 3 | उनकी भावनाओं को हल्के में न लें
- 4 | जरूरत पड़ने पर प्रोफेशनल मदद लेने के लिए प्रेरित करें
- 5 | अगर आप खुद ऐसा महसूस कर रहे हैं
- 6 | आप अकेले नहीं हैं
- 7 | मदद मांगना कमजोरी नहीं है
- 8 | किसी भरोसेमंद इंसान या विशेषज्ञ से बात करें
- 9 | सही समय पर मदद मिलना जिंदगी बचा सकता है

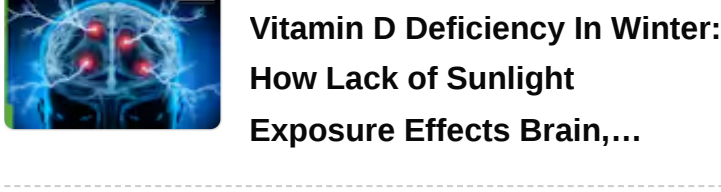
Highlights

- स्माइलिंग डिप्रेशन में लोग सामान्य तरीके से ही बिहेव करते हैं।
- अकेले रहने से डरना, नींद ठीक से न आना या ज्यादा सोना, खाने की आदतों में बदलाव इसके संकेत हैं।
- आपको डिप्रेशन कम करने के लिए किसी ट्रस्टेड पर्सन से बात करनी चाहिए।

Disclaimer: प्रिय पाठकों यह आर्टिकल केवल सामान्य जानकारी और सलाह देता है। यह किसी भी तरह से चिकित्सा राय का विकल्प नहीं है। इसलिए अधिक जानकारी के लिए हमेशा किसी विशेषज्ञ या अपने चिकित्सक से परामर्श जरूर करें। **thehealthsite.com** इस जानकारी के लिए जिम्मेदारी का दावा नहीं करता है।



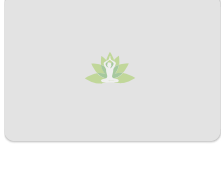
Latest Articles



Vitamin D Deficiency In Winter: How Lack of Sunlight Exposure Effects Brain,...



Jayne Trcka Dies Mysteriously At 62: What Happened To The American Bodybuilder? Cau...



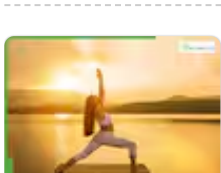
Smart Morning Habits To Stay Fit And Fight Pollution Effects



Vitamin B12 Overdose: 7 Lesser-Known Side Effects of Taking Too Much Vitamin B12

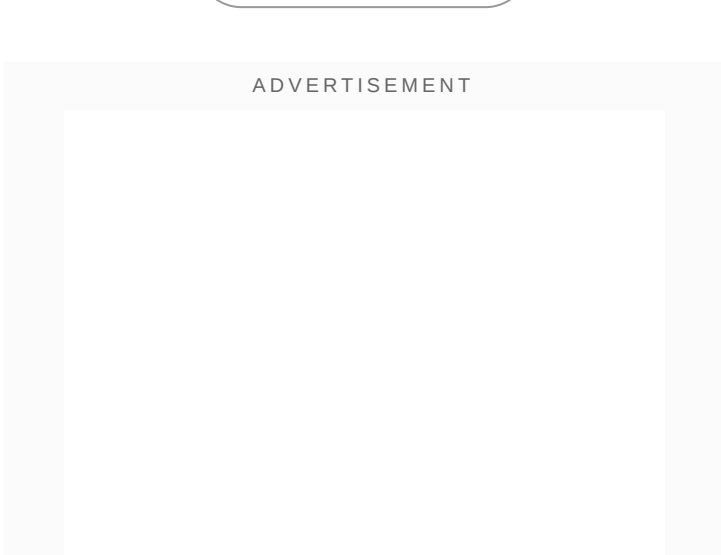


Side Effects of Amla: Who Should Avoid Eating Indian Gooseberry

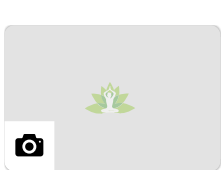


Delhi Braces of Extreme Cold Wave: 6 Yoga Poses To Keep The Heart Warm And Improv...

[VIEW MORE →](#)



Latest Articles in Hindi



सर्दियों में चेहरे की नाइट स्किनकेयर कैसे करें? जानें 5 स्टेप्स, जिनसे खिल जाएगी त्वचा



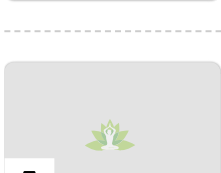
चेहरे और आंखों के नीचे का कालापन कैसे दूर करें? जानें 4 तरीके दो दूर करें समस्या



सर्दियों में रोज 1-1 अंजीर और खजूर खाने से क्या होता है? जानें इसके फायदे



इन 4 एक्सरसाइज से कंट्रोल करें हाई ब्लड शुगर, मोटापा भी होगा कम

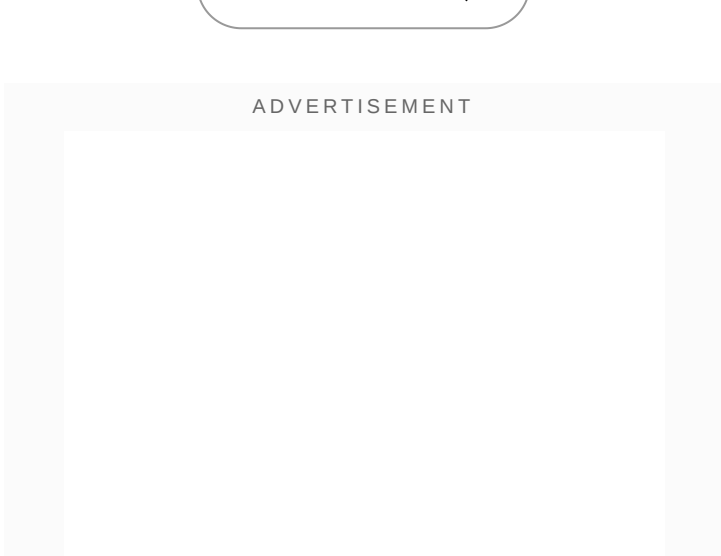


जनवरी में घर में गुंजी है किलकारी, तो ये रही 2026 की मॉडर्न और यूनिक नामों की लिस्ट



चेहरे पर छोटे-छोटे लाल दाने हो जाए तो क्या करें? जानें 4 उपाय

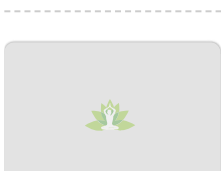
[VIEW MORE →](#)



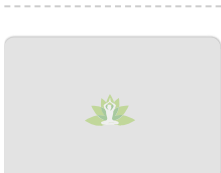
Popular Baby Names



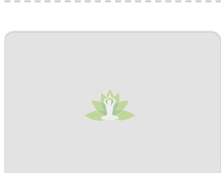
हिंदू बच्चे के नाम



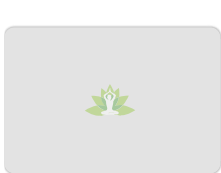
अ से शुरू होने वाले हिंदू बच्चों के नाम



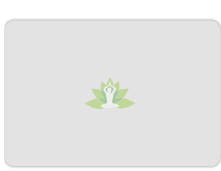
मुस्लिम बच्चे के नाम



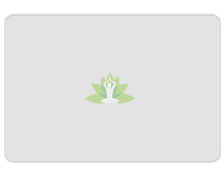
हिंदू बच्ची के नाम



हिंदू बेबी बॉय नाम



मुस्लिम बेबी बॉय नाम



मुस्लिम बच्ची के नाम

[VIEW MORE →](#)