

EDITION 31

07th February, 2025

NEWSLETTER

Hon'ble Prime Minister recognizes PMBJP's Impact for the citizens of the nations



During an address in Delhi on **3rd January 2025**, Hon'ble Prime Minister **Shri Narendra Modi** laid the foundation stone for multiple developmental projects. Among his key highlights was the remarkable expansion of **500 Jan Aushadhi Kendras** across Delhi, enabling citizens to save thousands of rupees each month on essential medicines. The scheme stands strong on realizing the vision of affordable healthcare for all as promised by the Honourable Prime Minister.



**Total No.
of Kendras
15000**
(till 31.01.2025)



**Total Sales crossed
Rs. 1605.99 Crore
FY 2024-25**
(till 31.01.2025)



**Estimated Savings Approx
of Rs. 8030 Crore to
Citizens FY 2024-25**
(till 31.01.2025)



**Sales of
January 2025
is Rs.177.71 Crore**
(till 31.01.2025)

HIGHLIGHTS

Jan Aushadhi's Milestone:

Affordable Medicines Empowering Citizens is a remarkable achievement, Jan Aushadhi Kendras have collectively crossed



delivering an estimated savings of Rs.5,000 crore to citizens. This milestone, highlighted in a recent tweet by the Prime Minister's Office (PMO), reaffirms the government's commitment in making affordable, high-quality medicines accessible to all.

The Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana (PMBJP) has been a positive changer in reducing healthcare costs, ensuring that essential medicines are within reach for millions.

HIGHLIGHTS



13th January to 26th February 2025



Prayagraj

Jan Aushadhi's Contribution at Maha Kumbh, Prayagraj 2025

The spiritual grandeur of Maha Kumbh Mela 2025 at Prayagraj became an avenue for social impact, with five Janaushadhi stalls set up at Kalagram Exhibition Hall, Stall No. 2, from 13th January to 26th February 2025. The 2025 Maha Kumbh Mela is important because it is a rare celestial event that occurs every 144 years. Pilgrims were introduced to the availability of affordable and high-quality medicines under the Jan Aushadhi scheme. Shri Ravi Dadhich, CEO of PMBI also visited where he addressed the devotees, emphasizing the life-changing impact of Janaushadhi medicines, which cost up to 80% less than branded

medicines. He also explained the ease of opening and locating nearby Janaushadhi Kendras. He also extended his gratitude to the Kumbh administration, media representatives, and organizers for their support in amplifying the initiative. With every event, initiative, and milestone, Janaushadhi continues to bridge the gap between affordability and quality healthcare, making medicines accessible to every citizen across India. The presence of Jan Aushadhi Kendras at the Maha Kumbh Melas solidified the government's dedication to public health.



HIGHLIGHTS



23rd January – 29th January



Chandmari, Guwahati (Assam)

Jan Aushadhi *at the* 14th East Himalayan Trade Fair (EHTF)

The 14th East Himalayan Trade Fair (EHTF) in Guwahati, Assam, had an engaging participation from PMBJP, held from 23rd to 29th January 2025. Organized by the India Trade Promotion Organisation (ITPO), the fair brought together MSME units, self-help groups, women entrepreneurs, and startups under the theme of 'Aatmanirbhar Bharat.' The Jan Aushadhi Stall was inaugurated by Smt. Bijuli Kalita Medhi, Hon'ble MP,

Guwahati on 23rd January 2025. Janaushadhi's presence at the event provided a platform to showcase its policy initiatives and connect with local beneficiaries especially of the Eastern Himalayan region. The stall witnessed a high footfall, with Kendra owners, entrepreneurs, and stakeholders engaged in discussions about the accessibility and affordability of quality medicines under the PMBJPscheme.



HIGHLIGHTS



3rd January – 17th February 2025



Hyderabad (Telangana)

Jan Aushadhi *at the* 84th All India Industrial Exhibition, Hyderabad



Hyderabad hosted the prestigious 84th All India Industrial Exhibition (Numaish) from 3rd January to 17th February 2025, bringing together over 1,500 exhibitors, including government departments, PSUs, corporates, and MNCs. PMBI proudly showcased its policies at the exhibition, educating visitors about the process of opening Jan Aushadhi Kendras and the benefits of affordable medicines under PMBJP. The event further solidified Jan Aushadhi's role in making essential healthcare accessible to the masses.

HIGHLIGHTS

14th January 2025

Hyderabad (Telangana)

Honouring Service: 9th Armed Forces Veterans Day by Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana



On 14th January 2025, PMBI field officers joined in celebrating the 9th Armed Forces Veterans Day at various locations, including Jammu & Kashmir and Telangana. As a mark of respect and gratitude, PMBI officials felicitated the Jammu and Kashmir Light Infantry Regiment for their

unwavering dedication to national service. The occasion also served as a platform to highlight how Janaushadhi medicines are reaching the remotest corners of the country, ensuring that even the most challenging landscapes have access to affordable healthcare.

 9th –10th January 2025

 New Delhi

Empowering Employees: Supply Chain Training at PMBI

In an effort to strengthen its supply chain mechanisms, PMBI organized a two-day training session on "Supply Chain Management – Concepts, Processes, and Bottlenecks" at its Head Office on 9th –10th January 2025. Employees actively participated in discussions on network strategies, logistics analysis, and modern supply chain

solutions. The session reinforced PMBI's commitment to ensure the seamless delivery of essential medicines across the country. With a combination of traditional knowledge and emerging trends, this training aimed at optimizing operations for improved efficiency and outreach.



HIGHLIGHTS



1st January 2025



New Delhi



New Year Commitments Resolutions

at PMBI Headquarter

A New Year signifies fresh resolutions, and for PMBI, it reaffirms its commitment to deliver high-quality, affordable medicines through Janaushadhi Kendras. At the Head Office in New Delhi, the CEO addressed employees and stakeholders, encouraging them to embrace the year ahead with renewed dedication. The celebration set the tone for another impactful year of expanding healthcare accessibility.

IN THE NEWS



January 27, 2025

महाकुंभ में 'जन औषधि केंद्र' से रोजाना सैकड़ों श्रद्धालु हो रहे हैं लाभान्वित, पीएम मोदी का जताया आभार



उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में 13 जनवरी से भव्य महाकुंभ का आयोजन हो रहा है। यहां पर श्रद्धालुओं के स्वास्थ्य को देखते हुए जन औषधि केंद्र बनाए गए हैं जिनमें श्रद्धालुओं को सस्ती दरों पर दवाइयां दी जा रही हैं। इन केंद्रों से रोजाना सैकड़ों की तादाद में श्रद्धालु लाभान्वित हो रहे हैं। केंद्र सरकार द्वारा कुंभ क्षेत्र में पांच जन औषधि केंद्र खोले गए हैं। एक केंद्र कलाग्राम के पीछे नमामि गंगे शिविर में स्थित है। अन्य चार सेक्टर-7 गंगा घाट, सेक्टर-23 अरैल घाट, सेक्टर-14 पीपा पुल, और सेक्टर-4 पर स्थित हैं। जन औषधि केंद्र सुबह नौ बजे से रात आठ बजे तक संचालित होते हैं।

जन औषधि केंद्र से सस्ती दवा प्राप्त कर श्रद्धालु हो रहे हैं लाभान्वित

जन औषधि केंद्र से सस्ती दवा प्राप्त करने वाले श्रद्धालु दिनेश तिवारी ने बताया कि पीएम मोदी ने बहुत अच्छा कार्य किया है कि यहां पर जन औषधि केंद्र शुरू कराया गया है। मेरे पैर में दर्द था, सस्ते दाम में दवाइयां मिली हैं। 10 रुपये में दवाइयां मिलती हैं। काफी आराम मिला है। मोदी जी बहुत अच्छा काम कर रहे हैं, गरीबों को आवास, शैक्षालय, बिजली-पानी की सुविधा मुहूर्या करा रहे हैं।

श्रद्धालु पीएम मोदी की सराहना कर रहे हैं

झांसी से आए सोनू चौहान ने कहा कि पीएम मोदी ने अच्छा काम किया है। यहां सस्ती दवा मिल रही है। इस केंद्र से काफी लाभ हो रहा है। जुगल किशोर मिश्रा ने कहा कि इतने बड़े आयोजन में जन औषधि केंद्र खोलना काफी अच्छा है। बहुत दूर-दूर से लोग आ रहे हैं, यहां पर दवा की सुविधा तो होती नहीं है। लेकिन, जन औषधि केंद्र के होने से दवा मिल रही है।



January 21, 2025

सांसद ने किया जन औषधि केंद्र का शुभारंभ

महाराजगंज। प्रखंड की टेलीपांचायत के आकाशी मोड़ बाजार पर प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि केंद्र का उद्घाटन स्थानीय भाजपा सांसद जनार्दन सिंह सिंग्रीवाल ने किया। सांसद ने कहा कि अब यहां के लोगोंको भी सस्ती दवाएं उपलब्ध हो गई हैं। उन्होंने कहा कि पूर्व शिक्षक ब्रजेश कुमार सिंह की देखरेख में संचालित प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना के तहत खुले इस केंद्र में सभी तरह की अंग्रेजी व आयुर्वेदिक औषधि सस्ते दर पर मिलेगी।

प्रभात खबर | January 23, 2025

Bihar News: पटना-दानापुर सहित बिहार के 20 रेलवे स्टेशनों पर खुलेंगे जन औषधि केंद्र, 1759 तरह की मिलेंगी दवाएं



Bihar News: पटना जंक्शन के बाद अब दानापुर स्टेशन पर 1759 तरह की सस्ती दर पर दवाएं मिलेंगी। इसके साथ ही राजेन्द्र नगर टर्मिनल, मुजफ्फरपुर रेलवे स्टेशन, भागलपुर रेलवे स्टेशन, गया रेलवे स्टेशन सहित पूर्व मध्य रेल के 20 स्टेशनों पर यात्रियों के साथ-साथ आस-पास के लोगों को सस्ते दर पर 1759 तरह के दवाएं प्राप्त कर सकेंगे। इन केंद्रों पर सभी तरह की बीमारियों को कवर करने वाली 1759 तरह की दवाइयां मिलेगी। रेलवे की ओर से जन औषधि केंद्र खोलने के लिए जगह का सर्वे शुरू कर दी गई है। दो महीने में जगह का सर्वे करके जोन को सौंपा जाएगा। इसके बाद जन औषधि केंद्र खोलने के लिए प्रक्रिया शुरू की जाएगी। पूर्व मध्य रेल के ए श्रेणी के स्टेशनों पर पहले सुविधा होगी। इस पायलट प्रोजेक्ट के तहत बिहार में पटना जंक्शन और दरभंगा स्टेशन पर एक-एक केन्द्र खोला गया है।

पंजाब के सारी | January 11, 2025

हरियाणा में अब मरीजों को मिलेंगी सस्ती दवाएं, इन 14 जिलों के सिविल अस्पताल में खुलेंगे जन औषधि केंद्र

हरियाणा डेस्क: हरियाणा के 8 जिलों में जन औषधि केंद्र खुल चुके हैं और 14 जिलों में फरवरी के महीने में खोल दिए जाएंगे। इन केंद्रों में मरीजों को सस्ती दरों पर जेनेरिक दवाएं उपलब्ध करवाई जाती हैं।

बता दें कि सिविल अस्पतालों की डिस्पेंसरी में मरीजों को कई बार पर्याप्त दवाइयां समय पर उपलब्ध नहीं हो पाती। इस कारण से ज्यादातर प्रिस्क्राइब दवाइयां बाहर प्राइवेट मेडिकल स्टोर से खरीदनी पड़ती है। ऐसे में मरीजों को होने वाली परेशानी को दूर करने के उद्देश्य से सरकार द्वारा जन औषधि केंद्र खोले जा रहे हैं। इसी कड़ी में फरवरी के महीने में भी 14 जिलों में जन औषधि केंद्र खोले जाएंगे। इन केंद्रों में मरीजों को बाहर मिलने वाली दवाइयां की अपेक्षा 50 से 90% तक की छूट दी जाती है।

वहीं अंबाला, सिरसा, भिवानी, पानीपत, रेवाड़ी, कुरुक्षेत्र, गुरुग्राम और यमुनानगर सिविल अस्पतालों में यह केंद्र खोले जा चुके हैं। इसी कड़ी में हिसार, रोहतक, पलवल, फतेहाबाद, जींद, नारनील, सोनीपत, कैथल, करनाल, पंचकूला, चरखी दादरी, नूह और फरीदाबाद इत्यादि सिविल अस्पतालों में अगले महीने तक यह केंद्र खोल दिए जाएंगे।

IN THE NEWS



January 03, 2025

राज्य मंत्री सतीश चंद्र शर्मा ने प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का किया उद्घाटन



बाराबंकी : कस्बा बदोसराय स्थिति रामसेवक यादव चौराहा समीप सफदरगंज रोड प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र का उद्घाटन खाद्य एवं रसद राज्य मंत्री सतीश चंद्र शर्मा ने फिरा काटकर किया। इस अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि कस्बा बदोसराय में जन औषधि केंद्र खुल जाने से क्षेत्र की जनता को अब मेडिकल स्टोरों पर मिलने वाली दवां इस केंद्र पर सरकारी कम कीमतों में मिलेगी तथा उपभोक्ताओं को शोषण नहीं हो सकेगा गरीबों और सतर वर्ष से अधिक बुजुर्गों को निशुल्क और उचित ड्लाज हेतु सरकार आयुष्मान कार्ड देकर लोगों को अच्छी से अच्छी ड्लाज की सुविधा देने का काम कर रही है। जब सभी लोग स्वास्थ्य और निरोगी होंगे तो हमारा देश भी उन्नति करेगा। इस मौके पर राजेश अवस्थी प्रधान खजूरिया पवन पांडे कृष्णनंद अवस्थी संतोष पांडे अमित पांडे रामफेर तिवारी, पहलाद कनौजिया, फार्मासिस्ट आलोक सिंह मुकेश सिंह, संदीप अवस्थी, अमन सिंह, बबलू यादव, सोनू यादव, आदर्श मिश्रा, पुलिस प्रशासन सहित आदि लोग उपस्थित रहे।

PHARMABIZ.com

January 30, 2025

Kerala, Karnataka & UP report almost 50% of sales of Jan Aushadhi Kendras in five years

Kerala, Karnataka and Uttar Pradesh have reported almost 50 per cent of the total sales of Jan Aushadhi Kendras (JAKs), under the Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana (PMBJP), the flagship scheme of the Department of Pharmaceuticals (DoP), during the five fiscal years from FY 2020 to FY 2024.

According to the data from the ministry of chemicals and fertilisers, the total sales of JAKs across the States and Union Territories (UTs) during the five fiscal years was a total of Rs. 4,316.31 crore, at maximum retail price (MRP). Out of this, around Rs. 2,142.12 crore was from three states - Kerala, Karnataka and Uttar Pradesh.



January 19, 2025

PACS onboarding at Jan Aushadhi Kendras progressing strongly



In a significant move towards expanding affordable healthcare access, 4,505 Primary Agricultural Credit Societies (PACS) and Cooperative Societies from 34 States and Union Territories have applied online to open PM Bhartiya Jan Aushadhi Kendras (PMBJK).

Out of these, 2,722 PACS have received initial approval from the Pharmaceuticals & Medical Devices Bureau of India (PMBI).

Furthermore, 772 PACS have been granted drug licenses by State Drug Controllers, and 702 PACS have obtained store codes from PMBI, making them ready to commence operations as PMBJK.

This initiative is part of the government's broader mission to provide quality generic medicines at affordable prices, ensuring healthcare access even in rural and remote areas.

दैनिक भास्कर

January 19, 2025

अमेरिका के जाने-माने फिजिशियन पहुंचे सर्वाई माधोपुरः डॉ. लोक शांडिल्य बोले- जन औषधि दवाएं मरीजों पर अच्छा असर करती हैं



अमेरिका के जाने-माने फिजिशियन व ग्लोबल हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के चेयरमैन डॉ. लोक शांडिल्य गुरुवार को सर्वाई माधोपुर पहुंचे। यहां उन्होंने देश के सबसे बड़े जन औषधि केंद्र का अवलोकन किया। इस दौरान बड़े जन औषधि केंद्र का अवलोकन किया। इस दौरान उन्होंने जन औषधि केंद्र के बारे में जानकारी ली।

इस मौके पर केंद्र संचालक चंद्र शर्मा ने डॉ. शांडिल्य का स्वागत कर उनको स्मृति चिह्न प्रदान किया। केंद्र ऑनर श्रीमती तनुषा शर्मा ने तिलक लगाकर डॉ. शांडिल्य का स्वागत किया। प्रबंधक प्रणय शर्मा ने उनको केंद्र का प्रमण कराया और दवाओं के साथ-साथ जन औषधि के सामाजिक सरोकारों के बारे में जानकारी दी।



SOCIAL MEDIA HIGHLIGHTS (PMBJP Retweeted)

Post

PMO India  @PMOIndia

Jan Aushadhi outlets cross Rs 1,255-cr sales till Nov-end; entails benefit of Rs 5k cr for citizens [economictimes.indiatimes.com/news/india/jan...](http://economictimes.indiatimes.com/news/india/jan-aushadhi-outlets-cross-rs-1-255-cr-sales-till-nov-end-entails-benefit-of-rs-5k-cr-for-citizens-78973276)

via NaMo App

Jan Aushadhi outlets cross Rs 1,255-cr sales till Nov-end; entails benefit of Rs 5k cr for citizens

THE ECONOMIC TIMES JANUARY 7TH, 2025



Jan Aushadhi outlets recorded sales of ₹1,255 crore by Nov-end, 2024, delivering savings of ₹5,000 crore to citizens. The initiative, aimed at providing affordable medicines, continues to grow rapidly, ensuring access to essential drugs at reduced prices while promoting healthcare inclusivity across India.

3:09 PM - Jan 7, 2025 · 40.4K Views

0 222 0 0 0 0

Post

CMO Chhattisgarh  @ChhattisgarhCMO

Jan औषधि केंद्रों से ही रहा है प्रदेश के रवर्ष भविष्य का निर्माण।

मुख्यमंत्री विष्णु देव नाथ के नेतृत्व में, "प्रधानमंत्री जन औषधि परियोजना" के तहत राज्य सरकार ने 26 जनवरी 2025 तक 151 जन औषधि केंद्रों की स्थापना का लक्ष्य निर्धारित किया है।

इन केंद्रों के माध्यम से, प्रदेश के जलनरामद नागरिकों को सस्ती और उच्च गुणवत्ता वाली दवाइयां उपलब्ध होंगी, जिससे स्वास्थ्य सेवाएं और भी सुलभ और किफायती हो सकेंगी।

इन जन औषधि केंद्रों की स्थापना का लक्ष्य निर्धारित किया है।



2:03 PM - Dec 28, 2024 · 2,768 Views

0 44 0 71 0 0

Post your reply **Reply**

Post

Ministry of Cooperation, Government of India  @MoCooperatives

So far, 4,505 PACS/Cooperative Societies from 34 States/UTs have applied online for PM Bharatiya Jan Aushadhi Kendra, out of which 2,722 PACS have been given initial approval by PMBJ and 772 have received drug licences from State Drug Controllers and 702 PACS have got store codes from PMBI which are ready to function as PMBJK.

#EmpoweringCooperatives
#sahakarijanamitdh
#NYC2025
#Cooperatives
#PACS
#WhiteRevolution2.0



PACS as Jan Aushadhi Kendras

- 2,722 PACS have been initially approved by PMBI as Jan Aushadhi Kendras.
- 772 have received drug licence from State Drug Controllers.
- 702 PACS have got store codes from PMBI.

View 200 others

10:10 AM - Jan 18, 2025 · 938 Views

0 23 0 21 0 0

Post

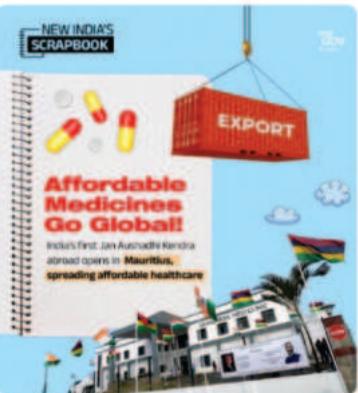
MyGovIndia  @MyGovIndia

Affordable Medicines, Now Global!

India's first Jan Aushadhi Kendra opens in Mauritius, making healthcare accessible worldwide!

Keep an eye out for more exciting updates!

#NewIndiaScrapbook
#VikasBharat
#NewIndia



8:34 PM - Jan 8, 2025 · 3,023 Views

0 14 0 22 0 0

Post your reply **Reply**

PMBJK inauguration Insights



Smt. Shambhavi Choudhary
Hon'ble Member of Parliament,
Samastipur, Gol inaugurated PMBJK
 Shambhupatti, Samastipur (Bihar)

Shri Manoj Tigga
Hon'ble Member of Parliament, Alipurduar,
Gol inaugurated PMBJK
 Birpara, Alipurduar (West Bengal)



Shambhupatti, Samastipur (Bihar)



Shri Suresh Paswan
Hon'ble Member of Legislative Assembly, Deoghar,
Govt. of Jharkhand inaugurated PMBJK
 Salonatand, Deoghar (Jharkhand)



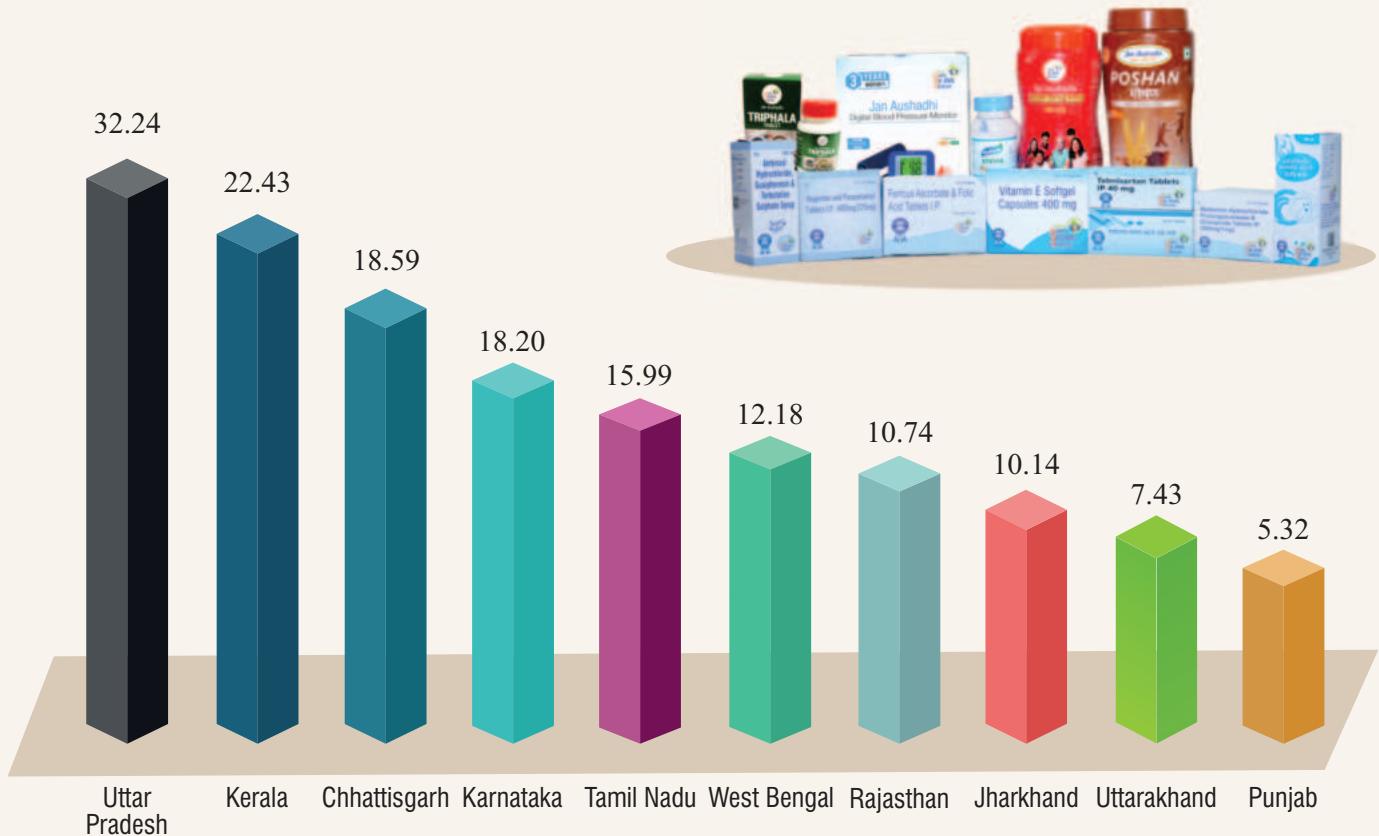
Shri Golak Mohapatra
Hon'ble BJP Vice President, Odisha
inaugurated PMBJK
 Kharavela Nagar, Bhubaneswar (Odisha)



Shri Vishal Sagar (IAS)
Deputy Commissioner, Deoghar,
Govt. of Jharkhand inaugurated PMBJK
 Sadar Hospital, Deoghar (Jharkhand)

Best Performing States in Terms of Sales in Rs. Crores

January 2025



Welcoming new Partners who joined PMBI family in the month of January 2025

PMBJK16705 - Vangapandu Vandana Devi - NTR, Andhra Pradesh- 521175

PMBJK16754 - Mohammad Jubayer - Nagaon, Assam- 782124

PMBJK16683 - Sonali Kumari - Purbi Champaran, Bihar- 845419

PMBJK16671 - Dr. N.L. Banjare, Durg, Chhattisgarh- 491221

PMBJK16695 - Brijmohan Aggarwal - East, Delhi- 110092

PMBJK17014 - Bhagvatiben Mahendrabhai Patel - Vadodara, Gujarat- 391440

PMBJK16641 - Komal Rani - Karnal, Haryana- 132001

PMBJK16828 - Neeraj Kumar - Hamirpur, Himachal Pradesh- 177401

PMBJK16935 - Riyaz Ahmad Sheikh - Pulwama, Jammu & Kashmir- 192123

PMBJK16931 - Rohit Kumar Pandey - Gumla, Jharkhand- 835207

PMBJK16998 - Bhoomika Channappa Balikai - Gadag, Karnataka- 582118

PMBJK16726 - Mohammedkutty P I - Thrissur, Kerala- 680520

PMBJK16769 - R. K. Mishra - Bhind, Madhya Pradesh- 477001

PMBJK16976 - Akoijam Bobo Singh - Thoubal, Manipur- 795138

PMBJK16929 - Nilufa Begum - South West Garo Hills, Meghalaya- 794106

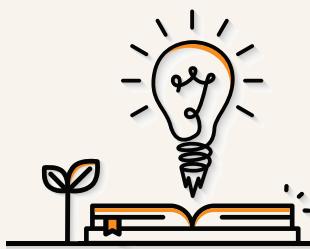
PMBJK16888 - Mhathung L Ngullie - Tuensang, Nagaland- 798612

PMBJK16670 - Vijayashree N - Puducherry- 605009

PMBJK16986 - Zubeda - Tonk, Rajasthan- 304001

PMBJK17013 - Meenakshi Pundir - Dehradun, Uttarakhand- 248140

PMBJK17017 - Aditi Saha Dasgupta - North 24 Parganas, West Bengal- 700124



Jan Aushadhi

GYAN GHARONDA

Depression and Anxiety

Depression and Anxiety can both coexist and create negative feedback loops for each other. Working with a therapist can help you develop ways of coping with both.

What's the link?

Depression and Anxiety may seem distinct but share key signs.

Depression mainly involves a persistent sad or hopeless mood, while Anxiety brings excessive worry and fear. However, both can cause irritability. Symptoms vary by person, making them hard to pinpoint.

Many experience both simultaneously—a 2015 survey found 41.6% had major depression and an anxiety disorder within the same year.

The good news? Both conditions can improve with professional support.

Below, we'll outline their main symptoms, coping strategies, and ways to seek help.

What are the symptoms of each condition?

Depression	Anxiety
<p>Feeling sad or hopeless occasionally is normal, but when it lasts over two weeks and positive changes don't help, it may signal depression.</p> <p>Symptoms include:</p> <ul style="list-style-type: none">• Loss of interest in hobbies• Hopelessness, irritability, or anger• Fatigue, sleep issues, or sluggishness• Appetite and weight changes• Trouble concentrating or remembering• Unexplained aches or digestive issues• Feelings of guilt or worthlessness• Thoughts of death or suicide	<p>Anxiety is a natural response to stress, but persistent, overwhelming worry may indicate an anxiety disorder like Generalized anxiety disorder (GAD).</p> <p>Symptoms include:</p> <ul style="list-style-type: none">• Excessive fear or worry• Irritability or restlessness• A sense of panic or doom• Sleep disturbances and fatigue• Brain fog or trouble focusing• Physical symptoms like headaches, muscle tension, nausea, or diarrhea
VS	



When to Seek Help

Feeling low or anxious sometimes is normal, but if mood, energy, or motivation changes persist, consider professional help.

Ask yourself:



If most answers are “yes,” therapy may help.

Seek support if symptoms last over a week, affect relationships, or harm physical health.

Getting a Diagnosis

If you’re not feeling like yourself, consider seeing a mental health professional. Your doctor can refer you to a therapist and may order tests to rule out medical causes like thyroid issues.

No single test diagnoses depression or anxiety. A therapist will assess your symptoms, duration, and impact on daily life. Honest communication helps them provide the right diagnosis.

Diagnosis criteria (DSM-5):

Depression:

At least 5 of 9 symptoms most days for 2+ weeks.

Anxiety:

Excessive worry plus 3+ symptoms most days for 6+ months.

Managing Anxiety & Depression

Accept Feelings – It’s not your fault. Be kind to yourself.

Do Small Tasks – Simple actions boost mood.

Keep a Routine – Structure adds stability.

Get Good Sleep – Aim for 7–9 hours.

Eat Well – Whole foods help; limit sugar and caffeine.

Stay Active – Even a short walk helps.

Rest & Relax – Take time for hobbies and self-care.

Stay Connected – Support from loved ones matters

Anxiety and depression can be overwhelming, but you don’t have to face them alone. If symptoms persist or disrupt daily life, seek support.

Treatment options vary, and a therapist can help identify triggers and find the best approach for you.



Source

<https://www.healthline.com/health/mental-health/depression-and-anxiety#takeaway>



Fill in the puzzle below based on what you have read about
'Depression and Anxiety' on the previous page.

1

Fill in the Blanks

Depression mainly involves a persistent _____ or _____ mood.

2

True or False

Both depression and anxiety can cause irritability.

True

False

3

Multiple Choice

A key sign of anxiety is:

A. Feeling completely calm all the time

B. Excessive worry or fear

C. Increased energy and excitement

D. Lack of appetite

4

Short Answer

Why is it important to seek professional help for persistent mental health symptoms?

.....

5

Yes/No

Should you ignore feelings of persistent sadness or worry?

.....