Antidepressant Drugs

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات

اینٹی ڈپریسنٹس کیا ہیں؟

اینٹی ڈپریسنٹس ایسی ادویات ہوتی ہیں جو ڈپریشن (افسردگی) اور اس سے متعلق دیگر ذہنی بیماریوں کی علامات کو کم کرنے کے لیے تیار کی جاتی ہیں۔ یہ ادویات دماغ میں موجود مخصوص کیمیکلز، جنہیں نیوروٹرانسمیٹرز کہا جاتا ہے، کی سطح کو متوازن کرتی ہیں تاکہ مزاج اور جذبات پر مثبت اثر ڈالا جا سکے۔ ہر قسم کی اینٹی ڈپریسنٹ دوا دماغ میں مختلف نیوروٹرانسمیٹرز کو ہدف بناتی ہے۔

اینٹی ڈپریسنٹس کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے، جیسے:

- سیلیکٹیو سیروٹونن ری اپٹیک انہیبیٹرز(SSRIs)
- سیروٹونن اور نار ایڈرینالین ری اپٹیک انہیبیٹرز(SNRIs)
- اے ٹائپیکل اینٹی ڈپریسنٹس(Atypical Antidepressants)
- ٹرائی سائکلک اور ٹیٹرا سائکلک اینٹی ڈپریسنٹس(TCAs & TeCAs)
- سیروٹونن ماڈیولیٹرز(Serotonin Modulators)
- مونو امائن آکسیڈیز انہیبٹرز(MAOIs)
- لیتھیم(Lithium)

دوا کی ہر قسم افسردگی کی علامات کو کم کرنے کے لیے مختلف طریقے سے کام کرتی ہے۔ اگرچہ ان ادویات کا بنیادی استعمال ڈپریشن کے علاج کے لیے ہوتا ہے، لیکن یہ دیگر کئی ذہنی اور جسمانی بیماریوں کے علاج میں بھی مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ ان میں اینزائٹی ڈس آرڈرز، اوبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر(OCD)، اور مخصوص اقسام کے دائمی درد شامل ہیں۔

اینٹی ڈپریسنٹس کے عام مضر اثرات کیا ہیں؟

مختلف اینٹی ڈپریسنٹس کے مضر اثرات مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی بھی قسم کے ناگوار اثرات محسوس ہوں تو فوراً اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر آپ کی دوا کی خوراک میں تبدیلی کر سکتے ہیں یا کوئی متبادل دوا تجویز کر سکتے ہیں۔

گروپ	عام مضر اثرات
سیلیکٹیو سیروٹونن ری اپٹیک انہیبیٹرز (SSRIs) سِٹالوپرام، اسپٹالوپرام، فلُواوزیٹائن، فلُوووزامائن، پیروزیٹائن، سرٹرالائن	➢ بے چینی، گھبراہٹ، یا کپکپاہٹ محسوس ہونا (عام طور پر دوا شروع کرنے کے چند دنوں بعد بخود خود ختم ہو جاتا ہے) ➢ متلی اور قے ➢ دہضمی اور معدے میں درد ➢ قبض یا دست ➢ بھوک میں کمی ➢ نیند نہ آنا یا غنودگی ➢ جنسی خواہش میں کمی یا جنسی کمزوری
سیروٹونن اور نار ایڈرینالین ری اپٹیک انہیبیٹرز(SNRIs) ڈیسونلافازائن، ڈولوزیٹائن، وینلافازائن، ملناسیپران	
اے ٹائپیکل اینٹی ڈپریسنٹس ایگومیلاٹائن، مرٹازاپائن، بپروپائیون	➢ ایگومیلاٹائن: سردرد، متلی، پیچش، قبض، سر چکرانا، اضطراب، جگر کے ٹیسٹ کے غیر معمولی نتائج ➢ مرٹازاپائن: وزن میں اضافہ ہونا، بھوک میں اضافہ، غنودگی، سردر، منہ کا خشک ہونا، متلی، قے ➢ بپروپائیون: سردرد، متلی، بے خوابی، سر چکرانا، قبض، پیٹ میں درد، جھٹکے لگنا
ٹرائی سائکلک اور ٹیٹرا سائکلک اینٹی ڈپریسنٹس (TCAs & TeCAs) امٹرپٹائیلین، کلومیپرامائن، ڈاتھیپِن، ڈاکسیپِن، اِمیپرامائن، میانسیرِن، نارٹرپٹائلین، ٹرِمیپرامائن	➢ منہ کا خشک ہونا ➢ قدرے دھندلا نظر آنا ➢ قبض ➢ پیشاب کرنے میں مشکل پیش آنا ➢ غنودگی ➢ وزن میں اضافہ ہونا ➢ بہت زیادہ پسینہ آنا ➢ دل کی دھڑکن میں مسائل
سیروٹونن ماڈیولیٹرز ٹرازوڈون، وورٹائیوزیٹائن	➢ ٹرازوڈون: غنودگی، سردرد، متلی، قبض، منہ کا خشک ہونا ➢ وورٹائیوزیٹائن: سر چکرانا، متلی، پیچش، قبض، پیٹ میں گیس کا بننا، منہ کا خشک ہونا، عجیب و غریب ڈراؤنے خواب، خارش ہونا
مونو امائن آکسیڈیز انہیبیٹرز (MAOIs) سیلیجلائن، آئسوکارباکسازِڈ، موکلوبیمائیڈ، فینلزائن	➢ سرچکرانا ➢ سر درد ➢ غنودگی یا بے خوابی ➢ وزن میں اضافہ ➢ جنسی خواہش کی کمی یا جنسی کمزوری
لیتھیئم	➢ کڑوا ذائقہ ➢ منہ کا خشک ہونا ➢ جھٹکے لگنا ➢ بار بار پیشاب آنا ➢ وزن میں اضافہ ہونا

جب میں اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لے رہا/رہی ہوں تو مجھے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

خودکشی کے خیالات اور رویے :اینٹی ڈپریسنٹ ادویات بعض اوقات خودکشی کے خیالات اور رویوں کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں، خاص طور پر بچوں اور نوجوانوں میں۔
افادیت :اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کو اثر دکھانے میں کئی ہفتے لگتے ہیں، اور علامات کے کم ہونے میں عام طور پر 4 سے 8 ہفتے لگ سکتے ہیں۔
الکحل :الکحل کے استعمال سے پرہیز کریں۔ اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے ساتھ الکحل پینا ان ادویات کے مضر اثرات کو بڑھا سکتا ہے۔

مجھے کتنے عرصے تک اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینی ہوں گی؟

اینٹی ڈپریسنٹ دوا لینے کی مدت ہر فرد کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہے۔ بعض افراد کو تھوڑی مدت تک دوا لینے کی ضرورت پڑتی ہے، جبکہ کچھ افراد کو طویل مدتی علاج درکار ہوتا ہے۔ آپ کا معالج آپ کے ساتھ مل کر آپ کے لیے علاج کے بہترین دورانیہ کا تعین کرے گا۔

کیا میں اینٹی ڈپریسنٹ لینا بند کر سکتا/سکتی ہوں اور مجھے یہ کس طرح کرنا چاہیے؟

اگر آپ دوا بند کرنے کا سوچ رہے ہیں تو سب سے پہلے اپنے معالج سے بات کریں۔ دوا اچانک بند کرنے سے ترکِ دوا جیسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں، اور آپ کا ڈپریشن دوبارہ لوٹ سکتا ہے۔ اس لیے دوا کی مقدار کو آہستہ آہستہ کم کرنا زیادہ محفوظ ہے، اور یہ صرف اپنے معالج کی نگرانی میں کیا جانا چاہیے۔

اگر مریض اپنی اینٹی ڈپریسنٹ دوائیاں لینے سے انکار کر دے تو تیماردار کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر کوئی مریض دوا لینے سے انکار کرے تو تیماردار کے لیے یہ اہم ہے کہ وہ صبر اور سمجھ بوجھ کے ساتھ اس صورتحال کو سنبھالے۔ کھلا مکالمہ بہت اہم ہے۔ دوا کی اہمیت، اس کے فائدے اور دوا نہ لینے کے ممکنہ نقصانات پر بات کریں۔ اگر مریض پھر بھی انکار کرے تو بہتر ہوگا کہ معالج یا ذہنی صحت کے کسی ماہر کو شامل کیا جائے۔ وہ مزید وضاحت، تسلی، یا اگر ضروری ہو تو متبادل علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ مریض کے جذبات اور خودمختاری کا احترام کیا جائے، ساتھ ہی اس کی صحت و سلامتی کو بھی یقینی بنایا جائے۔

<u>**کرنے کے کام**</u>
1. ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں
2. اپنی دوائی لینے سے پہلے اس کے نام، خوراک اور فریکوئنسی (یعنی کس طواتر کے ساتھ لینی ہے)، وغیرہ پر توجہ دیں
3. نسخہ کو احتیاط سے پڑھیں
4. خوراک، استعمال کی وجہ، ممانعت اور مضر اثرات پر توجہ دیں
5. ادویات کے استعمال کا طریقہ سمجھیں
6. اپنی دوا کو مناسب طریقے سے محفوظ کریں
7. مقررہ مدت تک دوا کا استعمال کریں جب کہ اس کے برعکس کوئی ہدایت نہ کی جائے
8. اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، اپنی فیملی سے بات کریں اور اپنے ماہرینِ صحت سے مشورہ لیں

<u>**نہ کرنے کے کام**</u>
1. خود سے دوا کی خوراک میں تبدیلی کرنا
2. ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر اپنی دوائی کا استعمال روک دینا
3. اپنی دوائی کے ساتھ الکوحل کا استعمال کرنا
4. اپنی دوائی کو کسی اور بوتل میں ڈالنا
5. اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کوئی اور دوائی لینا
6. دی گئی ہدایات کی تعمیل کے حوالے سے ڈاکٹر سے جھوٹ بولنا

یہ دستاویز اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔