

## Depression

### ڈیپریشن

#### ڈیپریشن کی ہے؟

ڈیپریشن دی بیماری والے بندے دی نشانیاں وچ لگاتار افسردہ موڈ، کسی وی شغل وچ کوئی دلچسپی نہ رکھنا تے ے دلی تے غلط سوچ رکھنا - اس لئی، بندے دے روز مرہ دے کم کاج، اسکول دی زندگی، گھر والیاں تے دوسرے ذاتی رشتاداریاں وچ کافی خلل پیندا ہے -

#### ڈیپریشن کس وجہ توں ہوندا ہے؟

- 1) جینیاتی وجہ  
پتہ لگیا اے کہ ڈیپریشن دے مریض دے گھر دے دوسرے لوکاں نوں وی اے بیماری ہوون دا زیادہ امکان ہے -
- 2) حیاتیاتی وجہ  
نیوروترانسمیٹر دے علاوہ، ہور جسمانی حالتاں مثلاً ہائیڈروتھائرائڈازم، سسٹیمک لوپس رائے تھیمیٹوسس، اور دوائیاں تے شراب دا اثر نال وی ڈیپریشن دی نشوونما ہو سکدی ہے۔
- 3) شخصیتی وجہ  
جیڑے لوک آسانی نال بے چین، ضدی، تے عینیت پسند ہوندے تے، اوناں نوں ڈیپریشن آسانی نال ہو سکدا ہے۔
- 4) ماحولیاتی تے سماجی وجہ  
روزمرہ دی پریشانیاں، جس طریقوں کے گھریلو تے آپس دیاں مشکلاں، کم تے اکیڈم تناؤ، مالی دباؤ تے پرانی بیماریاں ڈیپریشن دی وجہ بن سکدیاں ون۔

#### کنج پتہ چلے گا کہ مینوں ڈیپریشن ہے؟

جدوں اسان نوں زندگی دیاں مایوسییاں دا تجربہ ہوندا ہے، مثلاً ریشے ٹوٹ جانا، بے روزگاری، کسی رشتہ دار دی موت۔ دکھ، مایوسی یا غصہ محسوس کرنا قدرتی گل ہے۔ پر جے سائوں لگاتار دو ہفتے تو ود کے 5 یا زیادہ این والے مسئلے جیناں دی وجہ توں عام روزمرہ دی زندگی مثلاً کام کاج، میل ملاپ رشتہ داریاں وچ نمایاں رکاوٹ پیدا ہوندی ہے، تے ممکن ہے کہ ڈیپریشن ڈس آرڈر یعنی ذہنی دباؤ دی تکلیف ہو گئی ہے۔ پیشہ وارانہ مدد لو۔

- 1) افسردہ موڈ،
- 2) عام طور تے پسندیدہ مشاغل تے سرگرمیاں وچ دلچسپی ختم ہو جانا،
- 3) وزن یا بھوک وچ نمایاں کمی بیشی،
- 4) نیند وچ بدلاؤ (زیادہ سونا یا نیند نہ آنا،
- 5) بے چینی یا دیر نال جواب دینا
- 6) تھکاوٹ تے کمزوری
- 7) خود نوں بے کار سمجھنا تے حدوں زیادہ ذمہ ٹھہرانا،
- 8) فیصلہ کرنے اور دھیان دینے وچ مشکل
- 9) بار بار موت و خودکشی دے بارے وچ سوچنا۔

## ڈیپریشن دا رخ کی ہے؟

ہر فرد وچ بیماری دا رخ وکھرے پاسے جاندا ہے۔ عموماً ڈیپریشن دے مریض دوائی لین توں بعد 6 مہینے توں ایک سال دے اندر ٹھیک ہو جاندا ہے۔ پر رپوٹاں نے دسیا ہے کہ کج لوکاں نوں بیماری دوبارہ لگ جاندی ہے۔ اس واسطے گھر آلیاں نوں اے بیماری واپس ہون دی نشانیاں پتہ ہونیاں چاہی دیاں نے (مثلاً بلاوجہ بے خوابی، بے افسردہ موڈ)، تاکہ جلدی علاج ہو سکے۔

## ڈیپریشن دا کی علاج ہے؟

- (1) دوائیاں نال علاج  
دوائیاں ڈیپریشن دے اثرات نوں 3 توں 4 ہفتے دے اندر گھٹا سکدی ہے، اس لئی سخت ڈیپریشن واسطے اے بہترین علاج ہے۔ دوائیاں وچ شامل نیں:  
(ا) اینٹی ڈیپریسنٹس یعنی ڈیپریشن نوں روکنے والی دوائی جس نال نیوروترانسمیٹر نوں ٹھیک کیتا جا سکے۔  
(ب) اینٹی اینسا یولائیٹکس دوائیاں جاناں نال ڈیپریشن نال جڑی ہوئی بے چینی بے پریشانی توں آرام لئی۔
- (2) نفسیاتی علاج  
گلاں باتاں دے ذریعے، دل ہلکے کرنے نال "کوگنائٹیو بی ہیویر تھراپی" وی ڈیپریشن دا علاج وچ فائدہ ہوندا ہے۔ مریض دی غلط سوچ بے روئے نوں بدل کے، تاکہ او اپنے مسئلے و پریشانیاں نوں صحیح طریقے نال نبٹ سکے۔
- (3) ریپیٹیٹیو ٹرانکرینیل میگنیٹک سٹیمولیشن  
عام طور تے اس ویلے پیش نظر رکھیا جاندا اے جدوں مریض دا فارماکولوجیکل علاج لئی مثالی توں کٹ ریسپانس ہوندا اے۔ الیکٹرومیگنیٹک نبضاں دی ٹرینز دماغ تک پہنچائیاں جاندیاں نیں۔ کسی اینسٹھسٹیک ایجنٹ دی ضرورت نہیں ہوندا اے۔ اک کورس عام طور تے 20 توں 30 سیشنز تے مشتمل ہوندا اے۔
- (4) بجلی دے جھٹکے نال علاج  
بجلی دے جھٹکے ان مریضاں نوں دیتے جان گے جہڑے شدید ڈیپریشن دا شکار نے اور انہاں نے دوائیاں نے نفسیاتی علاج دا اثر نہیں ہوندا، تے جہڑے کہ اس حد تک شدید بیمار ہوون کہ انہاں دیاں اپنی زندگیاں خطرے وچ ہوون۔ مریض نوں بے ہوش کرنے اور ڈاکٹر دی نگرانی وچ بجلی دے جھٹکے دیتے جاندے نے۔ علاج دا دورانیہ ہر فرد لئی مختلف ہوندا ہے۔

## میں ڈیپریشن تے قابو پاون لئی دوسرے دی مدد کس طرح کراں؟

- (1) ہمدردی تے دلالت دے، بیمار نوں دوسرے لوکاں نال گلاں کر کے دل دا بوجھ ہلکے کرن لئی ہمت افزائی کرو۔
- (2) ایک پرسکون تے آرام دہ ماحول مہیا کرو، اور انہاں نوں ایک قاعدے دی زندگی بسر کرن وچ مدد کرو۔
- (3) انہاں نوں لوکاں نال ملنے جلیے وچ مدد کرو اور حوصلہ افزائی کرو۔
- (4) انہاں نوں اپنی بیماری دے متعلق زیادہ تفہیم حاصل کرن وچ مدد کرو اور انہاں دی ذہنی صحت دی دیکھ بھال کرن والے پیشہ ور افراد توں علاج دے حصول لئی حوصلہ افزائی کرو۔

ڈیپریشن دے مریض دے موڈ تے ذہنی حالت تے نظر رکھو۔ اگر کسی قسم دی نشاندہی ہوئے کہ او خود نوں نقصان پہنچا سکدے تے یا کوئی غیر معمولی گل، جلد از جلد معالجین دی مدد لو۔

ایہہ دستاویز اس اصل متن دا ترجمہ اے جیہڑی کہ انگریزی وچ اے۔ کسی وی تضاد یا عدم مطابقت دی صورت وچ، انگریزی ورژن نوں فوقیت حاصل رہے گی۔