

## Depression ڈپریشن (ذہنی دباؤ)

### ڈپریشن (ذہنی دباؤ) کیا ہے؟

ڈپریشن کے ساتھ کسی شخص کی علامات، مسلسل اداس ہونا، کسی چیز میں دلچسپی نہ لینا یا ناامیدی اور منفی خیالات کا ہونا ہیں۔ لہذا ایسے شخص کی کام یا اسکول کی زندگی اور خاندانی اور ذاتی تعلقات بہت متاثر ہوتے ہیں۔

### ڈپریشن کی وجوہات کیا ہیں؟

#### (1) جینیاتی عوامل

مطالعے سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ڈپریشن میں مبتلا افراد کے خاندانی ممبران کے اس بیماری میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے۔

#### (2) حیاتیاتی عوامل

نیورو ٹرانسمیٹرز کے کردار کے علاوہ، دوسری جسمانی بیماریوں جیسے کہ تھائی رائیڈ غدود کا کم کام کرنا، سیسٹیمیٹک لوپوس اریٹھیمیٹوسس، دوائیوں اور شراب کے اثرات بھی ڈپریشن میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

#### (3) شخصیتی عوامل

ایسے لوگ جو بہت زیادہ فکر مند، سخت مزاج اور کمال پرستی کی خصوصیات رکھتے ہیں وہ ڈپریشن میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

#### (4) ماحولیاتی اور سماجی عوامل

روزمرہ زندگی کے مسائل، خاندانی اور ذاتی تعلقات میں مشکلات جیسے کہ قرض کے مسائل اور دائمی بیماریاں بھی ڈپریشن میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

### مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہے؟

جب ہم زندگی میں مصائب کا سامنا کرتے ہیں جیسے باہمی تعلق یا رشتے داری ختم ہوجانا، بے روزگاری، خاندان کے کسی فرد کی موت، ایسی صورت میں اداس، مایوس یا ناراض محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ تاہم، اگر ہم مندرجہ ذیل علامات میں سے پانچ یا پانچ سے زیادہ علامات 2 ہفتہ سے زائد کے لیے محسوس کریں اور وہ روزمرہ کے کام اور سماجی تعلقات کو بھی اثر انداز کریں تو ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے اور پیشہ وارانہ مدد کو حاصل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

#### (1) اداس موڈ

(2) معمول کی خوش گوار سرگرمیوں میں دلچسپی یا خوشی محسوس نہ ہونا

(3) وزن اور بھوک میں غیر معمولی اضافہ یا کمی

(4) نیند کے مسائل (نیند نہ آنا یا بہت زیادہ آنا)

(5) بے چینی یا سست مزاجی

(6) تھکاوٹ یا توانائی کی کمی

- (7) اپنے آپ کو بے معنی سمجھنا، خود الزامی  
 (8) توجہ ارتکاز میں کمی اور فیصلہ کرنے کے ساتھ مشکلات  
 (9) بار بار موت یا خود کشی کے بارے میں سوچتے رہنا

### ڈپریشن کا سلسلہ کیسے چلتا ہے؟

بیماری کا سلسلہ انفرادی طور پر مختلف ہوتا ہے ڈپریشن کے لوگ عام طور پر 6 ماہ سے لے کر 1 سال تک ادویات کا علاج حاصل کرتے ہیں۔ تاہم تحقیق کے مطابق لوگوں کا ایک حصہ دوبارہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔ لہذا ڈپریشن مبتلا افراد اور اسکے خاندان کے افراد کو بیماری کے دوبارہ ظاہر ہونے کی علامات سے باخبر ہونا چاہیے (جیسے کہ بغیر کسی وجہ کے نیند نہ آنا اور اداس رہنا) تا کہ فوری طور پر علاج کا بندوبست کیا جا سکے۔

### ڈپریشن کے علاج کیا ہیں؟

(1) ادویات سے علاج  
 ادویات سے علاج 3 سے 4 ہفتے میں ڈپریشن کی علامات کو کم کر سکتا ہے اور اس لیے یہ ڈپریشن کا سب سے موثر علاج ہے۔ ادویات میں شامل ہیں (الف) اینٹی ڈپریشن جو کہ نیوروٹرانسمیٹرز کی مقدار کو دماغ میں توازن میں رکھتے ہیں اور (ب) اینٹی اینگرائٹی ادویات جو کہ ڈپریشن کے ساتھ منسلک غیر ضروری تشویش اور فکر مندی کو دور کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

(2) نفسیاتی علاج  
 سوچنے سمجھنے کی ذہنی صلاحیت کا علاج ڈپریشن کو دور کرنے میں بہت معاون ثابت ہونا ہے۔ ایسے علاج جو کہ ایک مریض کے منفی سوچنے کے عمل اور خراب طرز عمل کو روک سکیں تا کہ دوسرے لوگ کسی مریض کے مسائل کو موثر طریقے سے سمجھ سکیں اور اس سے نمٹنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔

(3) بجلی کے جھٹکوں سے علاج  
 بجلی کے جھٹکوں سے علاج صرف ان مریضوں کے لیے مختص ہو گا جو کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہوں اور ادویات اور نفسیاتی علاج سے ان کو فائدہ نہ پہنچا ہو۔ ایسے لوگوں کو دوائیوں سے بے ہوش کیا جائے گا اور انہیں برقی جھٹکا دیا جائے گا۔ بہر حال، علاج کا دارومدار انفرادی صورت حال پر منحصر ہے۔

### میں دوسروں کو ڈپریشن سے نجات دلانے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

- (1) ڈپریشن میں مبتلا افراد کو اپنا تعاون پیش کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں تا کہ وہ اپنے احساسات اور مسائل آپ کے ساتھ بیان کر سکیں۔  
 (2) ان کے لیے ایک پر امن آرام دہ اور پرسکون ماحول فراہم کریں اور انہیں ایک منظم روزمرہ شیڈول بنانے میں ان کی مدد کریں  
 (3) دوسروں کے ساتھ مناسب سماجی اور معاشرتی تعلقات استوار کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی

کریں۔

4) انہیں ان کی بیماری کے بارے میں زیادہ تفہیم حاصل کرنے میں مدد کریں اور انہیں ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد سے علاج اور تعاون کے حصول کے لیے حوصلہ افزائی کریں۔

ڈپریشن میں مبتلا افراد کے موڈ میں کسی قسم کی تبدیلی اور انکی ذہنی حالت پر خاص توجہ دیں۔ اگر کوئی بھی نقصان دہ رویہ اور /یا غیر معمولی رویے کا مشاہدہ کریں تو صحت کے ماہرین سے فوری طور پر رابطہ کرنا چاہیے۔