

## Depression

### ڈیپریشن کی ہے؟

ڈیپریشن دی بیماری والے بندے دی نشانیاں وچ لگاتار افسردہ موڈ، کسی وی شغل وچ کوئی دلچسپی نہ رکھنا تے بے 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  
نیوروٹرانسمیٹر دے علاوہ، ہور جسمانی حالتاں مثلاً ہائیڈروٹھائیرائڈائزم، سسٹیمک لوپس رائے تھیمیٹوسس، اور دوائیاں تے شراب دا اثر نال وی ڈیپریشن دی نشوونما ہو سکتی ہے۔
- (3) شخصیتی وجہ  
جیڑے لوک آسانی نال بے چین، ضدی، تے عینیت پسند ہوندے نے، اوناں نوں ڈیپریشن آسانی نال ہو سکتا ہے۔
- (4) ماحولیاتی تے سماجی وجہ  
روزمرہ دی پریشانیاں، گھریلو تے آپس دیاں مشکلاں مثلاً قرضہ، پرانی بیماریاں وی ڈیپریشن دی وجہ بن سکتیاں ون۔

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

جدوں اسان نوں زندگی دیاں مایوسیاں دا تجربہ ہوندا ہے، مثلاً رشتے ٹوٹ جانا، بے روزگاری، کسی رشتہ دار دی موت، دکھ، مایوسی یا غصہ محسوس کرنا قدرتی گل ہے۔ پر جے سانوں 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 جاندے نے۔ 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، تے 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 : (ا) اینٹی ڈیپریسنٹس یعنی ڈیپریشن نوں روکنے والی دوائی جس نال نیوروٹرانسمیٹر نوں ٹھیک کیتا جا سکے، اور: (ب) اینٹی اینسا یولائیٹکس دوائیاں جنہاں نال ڈیپریشن نال جڑی ہوئی بے چینی تے پریشانی توں آرام لئی۔

(2) نفسیاتی علاج  
گلاں باتاں دے ذریعے، دل ہلکے کرنے نال "کوگنائٹیو بی ہویور تھراپی" وی ڈیپریشن دا علاج وچ فائدہ ہوندا ہے۔ مریض دی غلط سوچ تے رویے نوں بدل کے، تاکہ او اپنے مسئلے و پریشانیاں نوں صحیح طریقے نال نبٹ سکے۔

(3) بجلی دے جھٹکے نال علاج  
بجلی دے جھٹکے ان مریضاں نوں دیتے جان گے جیڑے شدید ڈیپریشن دا شکار نے اور انہاں تے دوائیاں تے نفسیاتی علاج دا اثر نہیں ہوندا۔ 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 دلاسا دیو، 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 جلنے وچ مدد کرو اور حوصلہ افزائی کرو۔
- (4) انہاں نوں بیماری دے علاج سمجھاؤ اور معالجین دی مدد لینے واسطے صلاح مشورے دیو۔

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