

Depression

ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉਦਾਸੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਥਿਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਿਜ਼ਾਜ਼, ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

1. ਅਨੁਵੰਸ਼ਕ/ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਕ

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ

ਨਯੂਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰਸ/ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਚੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪੋਥੇਲਾਮਿਕ ਪਿਠਠੀ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਲੂਪਸਇਰਾਈਦੀਮਾਟੋਸਿਸ (ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੰਤਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਕ

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਜਨਕ, ਗੈਰ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

4. ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਜਾਤੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੱਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਹਤਾਸ਼ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਨਿਰਾਸ਼ ਮਨੋਦਸ਼ਾ,

2. ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ,

3. ਭਾਰ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ,

4. ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ (ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ),

5. ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ,
6. ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ,
7. ਨਿਕਮੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ,
8. ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ
9. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।

ਤਣਾਅ ਦਾ ਕੀ ਕੋਰਸ/ਅੰਤਰਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਢੰਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਨੋਦਸ਼ਾ), ਤਾਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਲਈ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

- a). ਐਂਟੀ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ, ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰਾਂ/ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਚੇਤਵਾਹਕਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 B ਐਂਟੀ ਐਨਐਕਸੀਊਲਾਈਟਿਕਸ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਪੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ/ਬਿਜਲਈ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ/ਬਿਜਲਈ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ

ਸੁੰਨਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਰਸ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

1. ਉਦਾਸੀਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
3. ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ ਜੋਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਵਰਤਾਓ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

