



Psykisk helse

URDU

ڈپریشن

Depresjon/Depression



ڈپریشن - قدرتی اداسی سے لے کر شدید بیماری تک

ہر انسان زندگی میں کبھی نہ کبھی اداسی، تنہائی یا سوگ کی کیفیات سے گزرتا ہے مثلاً کسی نقصان پر یا اپنے کسی پیارے کو کھودینے کی صورت میں۔ یہ زندگی کا ایک قدرتی پہلو ہے اور عام طور پر انسان خود ہی سنبھل جاتا ہے۔ البتہ جب دل بھجھارنے، خوشی اور دلچسپی کھو بیٹھنے، توجہ قائم رکھنے میں مشکل اور احساس جرم جیسے مسائل لمبا عرصہ برقرار رہیں اور روزمرہ معاملات کو زیادہ متاثر کریں تو یہ ڈپریشن کی بیماری ہے۔

مختلف لوگوں کو ڈپریشن میں مختلف تکالیف ہوتی ہیں۔ جھکن، پٹھوں میں درد اور نیند کی کمی جیسی جسمانی علامات عام ہیں۔ ڈپریشن کی سب سے مخصوص نشانی یہ ہے کہ انسان کی سوچ کا انداز بدل جاتا ہے۔ ہماری آبادی کا تقریباً 20 فیصد حصہ اپنی زندگی میں ایسی ڈپریشن میں مبتلا ہوگا جس کیلئے علاج ضروری ہو۔

ڈپریشن کیا ہے؟

ڈپریشن ایک نفسیاتی بیماری ہے جو ہمارے مزاج، جذبات اور ذہنی کو متاثر کرتی ہے۔ ڈپریشن کئی معاملات میں اثر انداز ہوتی ہے:

جذبات میں خالی پن، اداسی، مایوسی اور بے دلی کا غلبہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت عام ہے کہ انسان نامیدری اور لا تعلقی محسوس کرتا ہے اور ان معاملات میں دلچسپی کھودیتا ہے جن میں وہ پہلے مستعدی سے شامل ہوتا تھا۔ پریشانی، بے چینی اور گھبراہٹ جیسی علامات بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔

روڈیے پر نمایاں اثرات یہ ہوتے ہیں کہ انسان کسی کام کی ابتدا نہیں کرنا چاہتا، ہمت اور برداشت کھودیتا ہے، سوشل میل جول سے کتراتا ہے اور خاموش اور غیر متحرک رہتا ہے۔ بالکل آسان کام بھی ناقابل تئیر محسوس ہوتے ہیں اور انسان کو صحیح اٹھنے تک میں مشکل ہو سکتی ہے۔ دوسرے لوگ ایسے شخص کو بیزار اور تاثرات سے عاری سمجھتے ہیں۔

سوچوں میں خود اپنے، دنیا اور مستقبل کے بارے میں منفی نظریات غالب ہوتے ہیں۔ انسان کی سوچیں گزرے ہوئے واقعات کے گرد گھومتی رہتی ہیں یا وہ مستقبل کے بارے میں خدشات سے گھرا رہتا ہے۔ اکثر ان سوچوں کا مرکزی نقطہ اپنی خطائیں اور بے وقعتی ہوتی ہے۔ توجہ برقرار نہ رکھ سکتا عام مسئلہ ہے۔ کچھ لوگ خودکشی کے بارے میں سوچتے ہیں۔

جسمانی اثرات جیسے توانائی کی کمی، نیند کے مسائل اور بھوک بے قاعدہ ہو جانا بھی عام ہیں۔ دوسری اہم علامات میں متلی، سرچکرانا اور کئی قسم کی دردیں شامل ہیں۔ کئی لوگوں کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔

جب کوئی شخص ڈپریشن میں مبتلا ہو تو اوپر بیان کی گئی علامات میں سے کئی ایک علامات ظاہر ہوں گی اور ان کی وسعت اور شدت مختلف ہو سکتی ہے۔ بعض لوگ ڈپریشن کے صرف ایک دور سے گزرتے ہیں جبکہ بعض دوسرے لوگوں کی ڈپریشن بعد میں دوبارہ ظاہر ہو سکتی ہے۔ ڈپریشن دوسری نفسیاتی بیماریوں کے ساتھ بھی واقع ہو سکتی ہے۔

انتہائی جوش اور ڈپریشن کی بیماری (manisk - depressiv lidelse) میں بھی ڈپریشن ایک نمایاں پہلو ہے۔ اس بیماری میں مزاج، توانائی اور حرکات کی اہلیت میں بہت زیادہ اونچ نیچ واقع ہوتی ہے۔ بعض وقتوں میں انسان کو ڈپریشن کے دورے پڑتے ہیں اور دوسرے وقتوں میں بہت جوش اور خوشی کی کیفیت ہوتی ہے۔ مزاجی بیماری کے نتیجے میں خوشی کے ان لحاظات کی اکثر ایک یہ بھی خصوصیت ہوتی ہے کہ انسان اپنے آپ کو بہت قابل محسوس کرتا ہے اور اپنی صلاحیتوں پر حد سے زیادہ اعتماد کرتا ہے۔ اکثر صورتوں میں انسان انتہائی چاق و چوبند ہو جاتا ہے اور اس کی نیند کم ہو جاتی ہے۔ مریض کے قریبی لوگ اکثر اس کے ردیے اور سوچ میں برا بھلا پر کھٹے کی کمی پاتے ہیں۔ انتہائی ڈپریشن اور انتہائی خوشی کی یہ کیفیت بعض اوقات شدید ذہنی امراض کی علامات بھی رکھتی ہے جیسے غیر حقیقی محسوسات اور غلط تصورات۔ دو مخالف مزاجی کیفیات کی اس بیماری میں وراثت کا عمل دخل ہوتا ہے البتہ عام طور پر انسان کے اس بیماری میں مبتلا ہونے کا انحصار بیرونی عوامل پر ہوتا ہے۔

آپ خود بھی کچھ کر سکتے ہیں

ڈپریشن سے ہماری سوچ کا انداز متاثر ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی پڑمردہ اور تکلیف دہ سوچوں کی نشاندہی کر کے انہیں بدلنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر اور دوسرے طبی کارکن مشورے دے سکتے ہیں کہ آپ اپنی سوچوں میں کس طرح تبدیلی لاسکتے ہیں۔

ڈپریشن کے سلسلے میں زندگی گزارنے کا انداز اہم ہے۔ ورزش اور اچھی جسمانی صحت سے بھی ڈپریشن کی روک تھام کے شواہد ملتے ہیں۔ شراب، خواہ اسے میانہ روی سے استعمال کی جائے، ڈپریشن شروع کرنے اور اسے بڑھانے کا سبب بن سکتی ہے لہذا شراب سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دوسری نشا آور چیزوں کے استعمال سے بھی ایسے ہی نتائج نکلتے ہیں۔

علاج

معلومات اور رہنمائی اہم ہے۔ کسی مریض کو اس کی ضروریات کے لحاظ سے مناسب علاج معالجہ فراہم کرنے کیلئے ضروری ہے کہ اس کی علامات کا تفصیلی جائزہ لے کر غور کیا جائے کہ یہ علامات مریض کو کس طرح متاثر کر رہی ہیں۔ کم شدت کی ڈپریشن میں عام طور پر گفتگو کے ذریعے علاج (samtaleterapi) کافی ہوتا ہے۔ گفتگو کے دوران معالج اور مریض ان تجربات، واقعات اور جذبات پر روشنی ڈالتے ہیں جن کا مریض کی زندگی کے مسائل سے تعلق ہو اور جن کا ڈپریشن سے تعلق ہونے کا بھی امکان ہو۔ گفتگو کے ذریعے علاج جس میں منفی سوچوں کو بدلنے میں مدد کو خاص اہمیت دی جائے اور جس سے مریض کو زندگی میں رواں دواں ہو جانے کیلئے مدد دی جائے، زیادہ تر لوگوں کیلئے بہترین نتائج ظاہر کرتا ہے۔

کیا آپ اپنے اندر یہ علامات موجود پاتے ہیں؟

- ☆ کیا آپ بغیر کسی خاص وجہ کے تھکے ہوئے رہتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کو توجہ قائم رکھنے میں اور فیصلے کرنے میں مشکل ہوتی ہے؟
- ☆ کیا آپ اب ان چیزوں میں شمولیت اور دلچسپی کھو چکے ہیں جن کا آپ پہلے شوق رکھتے تھے؟
- ☆ کیا آپ اکثر اداس یا بچھے بچھے رہتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کی بھوک پہلے سے زیادہ یا کم ہو گئی ہے؟
- ☆ کیا آپ کی نیند خراب ہے، رات کو نیند آنے میں مشکل ہوتی ہو یا صبح جلد آکھل جاتی ہو اور پھر نیند نہ آئے؟
- ☆ کیا آپ کو موت یا خودکشی کے بارے میں خیال آتا رہتا ہے؟

آپ کو مدد مل سکتی ہے

- ☆ گھر والوں اور یاد دوستوں کے علاوہ کئی ایسی جگہیں ہیں جن سے رابطہ کر کے آپ مدد لے سکتے ہیں یا یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کو علاج کی ضرورت ہے۔ مثلاً ان جگہوں سے:
- ☆ مستقل ڈاکٹر (Fastlege) / ایمرجنسی کلینک (legevakt)
- ☆ ہیلتھ ٹیٹن رسکول کی ہیلتھ سروس
- ☆ نفسیاتی مریضوں کی نرس / نفسیاتی ہیلتھ سروس (اپنے رہائشی کمیون کے مرکزی فون کے ذریعے نرس سے رابطہ کیا جاسکتا ہے)

عام سوالات

ڈپریشن کتنا عرصہ برقرار رہتی ہے؟

عام طور پر کئی ہفتے یا کئی مہینے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں اکثر بیماری کا عرصہ زیادہ ہوتا ہے البتہ درست علاج کے نتیجے میں اس عرصے کو بہت کم کیا جاسکتا ہے۔

کیا ڈپریشن ہمیشہ واپس لوٹ آتی ہے؟

ڈپریشن کا شکار ہونے والوں میں سے نصف سے زیادہ کو دوبارہ ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا تجربہ ہوگا۔ اس معاملے میں بھی علاج سے روک تھام ممکن ہے۔

ڈاکٹر سے کب مدد کیلئے رابطہ کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو گھر میں، کام پر یا پڑھائی میں مسائل کا سامنا ہو اور آپ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد بھی ان مسائل کا کوئی حل نہ دیکھ پاتے ہوں تو آپ کو ڈاکٹر سے مدد طلب کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو خودکشی کا خیال آتا ہو تو فوراً مدد طلب کیجیے۔

ڈپریشن میں خودکشی کا خطرہ کس حد تک ہوتا ہے؟

ڈپریشن کے زیادہ تر مریض خودکشی کی کوشش نہیں کرتے۔ البتہ خودکشی کرنے والوں میں کی خاصی بڑی تعداد کے ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا گمان کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو یہ پریشانی ہو کہ کہیں آپ کا کوئی پیارا خودکشی کے بارے میں تو نہیں سوچ رہا، تو آپ اس سے کھل کر پوچھیے۔ اگر جواب ہاں میں ہو تو آپ کو اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔

اگر درمیانے درجے کی اور شدید ڈپریشن طویل عرصہ لاحق رہے یا بار بار لوٹ آتی ہو تو اس کے علاج کیلئے ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ذہن میں رکھنا اہم ہے کہ ادویات انسان کو خوشی یا خوشی کا احساس نہیں دلا سکتیں بلکہ یہ ڈپریشن کی علامات کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ شدید ڈپریشن کے بعض کیسوں میں مریض کے خودکشی کر لینے کا خطرہ ہوتا ہے اس لئے علاج اور بھی زیادہ اہم ہو جاتا ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں عام طور پر مریض کا مستقل ڈاکٹر اسے سپیشلسٹ کے پاس بھیجنے کا بندوبست کر دیتا ہے۔

ڈپریشن کا ایک دور گزر جانے کے بعد آپ کو دوبارہ اس بیماری سے بچانے کیلئے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ دوائیوں کے ساتھ ساتھ kognitiv atferdsterapi (شعوری طور پر مختلف جذبات اور رویے اختیار کرنے کا علاج) بھی جاری رکھیں۔ اس تھراپی میں آپ جو کچھ سیکھیں گے، اس کی روشنی میں آپ آئندہ ڈپریشن پیدا ہونے کے آثار پہچاننے اور ان کی روک تھام کے قابل ہوں گے۔

عام طور پر ایک مریض کی ڈپریشن کا علاج کئی مختلف اقدامات کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ ڈپریشن کی نوعیت اور شدت سے قطع نظر عام طور پر علاج میں یہ مراحل شامل ہوتے ہیں:

- ☆ آپ کی کیفیت کے حوالے سے ڈپریشن کے بارے میں تفصیلی معلومات
- ☆ منفی سوچوں کا رجحان بدلنے اور مریض کو سرگرمیوں اور کام پر آمادہ کرنے کیلئے گفتگو کے ذریعے علاج
- ☆ مریض کے موجودہ حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے مسائل کے حل کیلئے گفتگو
- ☆ دوائیوں کے ذریعے علاج پر غور کیا جاتا ہے
- ☆ جسمانی سرگرمیاں
- ☆ علاج کے بعض مراحل میں حسب ضرورت مریض کے لواحقین کو شامل کیا جاسکتا ہے۔



Psykisk helse

IS-1466

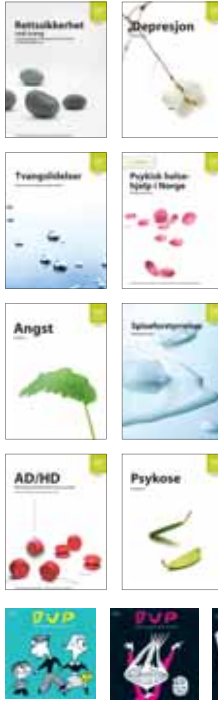
مزید معلومات

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کوفون کریں
مستقل ڈاکٹر (fastlege) / ایمرجنسی کلینک (legevakt)
810 30 030 امدادی فون

نفسیاتی صحت کے بارے میں بروشرز



- ☆ گھبراہٹ IS-1465
- ☆ ڈپریشن IS-1466
- ☆ سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض IS-1469
- ☆ غذائے متعلق نفسیاتی امراض IS-1470
- ☆ سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصور) IS-1471
- ☆ AD/HD IS-1468
- ☆ قانونی تحفظ جبر کی صورت میں IS-1467
- ☆ ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد
- ☆ بالغ افراد کیلئے IS-1472
- ☆ نوجوانوں کیلئے IS-1474
- ☆ بچوں کے متعلق IS-1473
- ☆ BUP
- ☆ بچے IS-1301
- ☆ نوجوان IS-1302
- ☆ بالغ افراد IS-1303

بروشر یہاں سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں www.psykisk.no

Informasjonsmateriell کے تحت

بروشر bokmål نارویجن، nynorsk، انگریزی، عربی، فارسی، کرد سورانی، پولش، پنجابی،

روسی، سامی، سرب کروئیشن، صومالی، سہینش، ترک، اردو اور رویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

