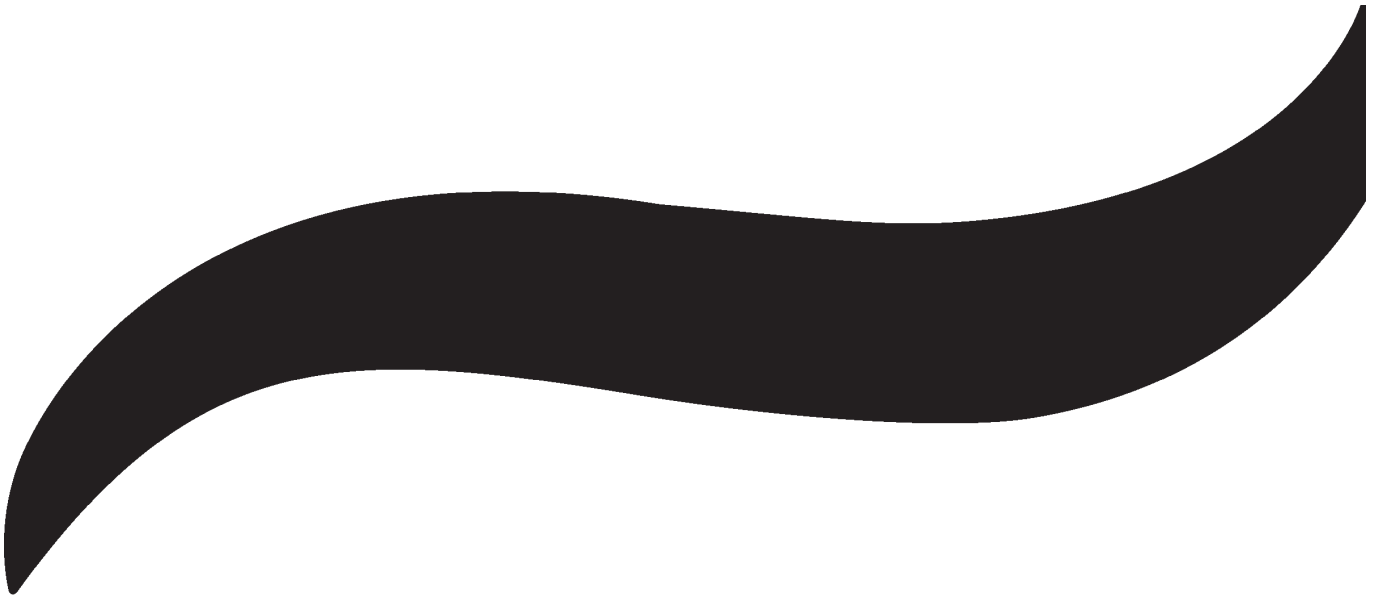




ڈیپریژن (افسردگی)

سروس استعمال کرنے والوں (کلائنٹس) کے لیے معلومات

Depression  
(Urdu)



ڈپریشن کیا ہے؟

زیادہ تر لوگ بعض اوقات افسردہ، اُداس اور توانائی کی کمی محسوس کرتے ہیں۔ تاہم اگر یہ احساس دو ہفتے سے زیادہ عرصے کے لیے دن کے زیادہ تر حصے میں برقرار رہے تو یہ ڈپریشن ہو سکتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ایسے کام کرنے مشکل ہو سکتے ہیں جو آپ کر لیا کرتے تھے۔

اگر آپ افسردہ ہیں تو آپ شاید ایسے محسوس کر سکتے ہیں:

❖ آنکھوں میں آنسو یا رونے کے قریب

❖ غمگین، قصور وار، بے حس، ناامید

❖ رونے کے ناقابل

❖ چڑچڑے

❖ اکیلے

❖ جذبے سے خالی

آپ اپنے جسم میں شاید ایسے ہوتا ہوا محسوس کر سکتے ہیں:

❖ توجہ مرکوز کرنا شاید مشکل ہو سکتا ہے

❖ آپ چیزوں کو شاید بھول سکتے ہیں

❖ آپ کی بھوک شاید بڑھ سکتی ہے یا کم ہو سکتی ہے

❖ آپ کو کافی نیند لینا شاید مشکل لگ سکتا ہے

❖ آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ شاید آپ معمول کی

نسبت بہت زیادہ سو رہے ہیں

❖ آپ کو ایسے لگ سکتا ہے شاید جیسے آپ کے اندر زیادہ

توانائی نہیں ہے

آپ شاید یہ سوچ سکتے ہیں:

❖ آپ کو شاید خود اپنے متعلق تنقیدی خیالات آسکتے ہیں

(مثلاً، ”میں بے کار ہوں“)

❖ آپ کو شاید مستقبل کے متعلق منفی خیالات آسکتے ہیں۔

(مثلاً ”حالات کبھی بھی بہتر نہیں ہوں گے“)

❖ آپ شاید یہ سوچ سکتے ہیں کہ حالات مایوس کن ہیں

❖ آپ کو خود کشی کے خیالات یا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے خیالات آسکتے ہیں

آپ شاید یہ عمل کر سکتے ہیں:

❖ آپ شاید بہت سا وقت اکیلے گزار سکتے ہیں

❖ آپ شاید ان کاموں کو کرنے سے گریز کر سکتے ہیں جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے یا پہلے آپ ان کو کرنے سے لطف اندوز ہوتے تھے

❖ آپ شاید بہت سا وقت بستر میں گزار سکتے ہیں

❖ آپ کو شاید بہت آسان کام کرنے مشکل لگ سکتے ہیں

اگر مندرجہ بالا باتوں میں سے بہت سی باتیں آپ کے معاملے میں درست لگتی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ میں ڈپریشن یا افسردگی کی علامات پائی جاتی ہوں۔ ڈپریشن بہت عام ہے۔ ہر پانچ بالغوں میں سے ایک بالغ اپنی زندگی میں کسی نہ کسی مرحلے پر ڈپریشن کی ان علامات کے تجربے سے گزرے گا۔ لوگوں کے اپنے جی پنی کے پاس جانے کی یہ سب سے بڑی وجہ ہے۔

یہ جاننا اہم ہے کہ لوگ ڈپریشن میں مختلف طریقوں سے رد عمل کا اظہار کریں گے۔ ڈپریشن سے متاثرہ ہر شخص ان تمام علامات میں مبتلا نہیں ہوگا۔

پریشان کن واقعات کے بعد ان علامات کو محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ یہ اپنے کسی قریبی شخص کو کھودینے یا تعلق کے ٹوٹ جانے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ جب اس طرح کے واقعات رونما ہوتے ہیں تو کسی ایسے شخص کے ساتھ جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں اس بارے میں بات کرنا مفید ہوتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ کو صورت حال سے نمٹنا مشکل لگ رہا ہے تو آپ کو اپنے جی پی سے بھی ماننا چاہیے۔

## یہ لیفلٹ (دستی اشتہار) کیسے میری مدد کر سکتا ہے؟

جب لوگ افسردہ (ڈپریشن) ہوتے ہیں تو صورت حال کے بہتر ہونے کے بارے میں مایوسی محسوس کرنا بہت عام ہے۔ اس چیز کو بہتر بنانے کے لیے کہ آپ کیسے محسوس کر رہے ہیں آپ کچھ کام کر سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ آپ کو اس بارے میں کچھ معلومات فراہم کرے گا کہ لوگ افسردہ کیوں ہو جاتے ہیں۔ یہ ڈپریشن کی کچھ عام علامات کی وضاحت کرے گا اور کچھ اقدامات بیان کرے گا جو آپ بہتر محسوس کرنے کے لیے انجام دے سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ آپ کو اس بارے میں بھی معلومات فراہم کرے گا کہ اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے تو کس کے ساتھ رابطہ کریں۔

ڈپریشن کی ایک علامت توجہ مرکوز کرنے میں خرابی ہے۔ اگر آپ کو اس کتابچے کا پڑھنا مشکل لگتا ہے تو پریشان نہ ہوں۔ ایک وقت میں ایک چھوٹا حصہ پڑھنے کی کوشش کریں۔

## لوگوں کو ڈپریشن کیوں ہوتی ہے؟

اس بات کی کوئی ایک وجہ نہیں ہے کہ لوگوں کو ڈپریشن کیوں ہوتی ہے۔ یہ بہت سی وجوہات کی بنا پر ہو سکتی ہے۔ یہ وجوہات ہر شخص کے لیے مختلف ہوتی ہیں۔

حیاتیاتی (بایولوجیکل) وجوہات کا کچھ عمل دخل ہو سکتا ہے۔ اگر خاندان کے کسی فرد کو ڈپریشن ہو چکی ہے تو آپ کو ڈپریشن ہونے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ضرور ڈپریشن ہوگی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ زیادہ ڈپریشن کی زد میں ہیں۔

ہمارے ابتدائی تجربات کا ہمیں ڈپریشن ہونے کے امکانات پر اثر پڑ سکتا ہے۔ اگر

آپ کو اپنی ابتدائی زندگی میں مشکل تجربات سے واسطہ پڑا ہے تو آپ کو ڈپریشن ہو سکتی ہے۔

ڈپریشن اس وجہ سے بھی ہو سکتی ہے کہ دماغ میں کچھ کیمیائی مادے اس کی نسبت کم فعال ہوں جتنا انہیں ہونا چاہیے۔ اس سے نیند، بھوک، جنسی خواہش اور مزاج پر اثر پڑ سکتا ہے۔

زندگی کے مشکل واقعات لوگوں پر ذہنی دباؤ ڈال سکتے ہیں اور اس کے نتیجے میں ڈپریشن ہو سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل صورتیں ذہنی دباؤ پیدا کرنے والی ہو سکتی ہیں:

❖ بے روزگاری

❖ بیماری

❖ تعلق کا ٹوٹنا

❖ مالی مشکلات

ہر دس میں سے ایک عورت کو بچے کی پیدائش کے بعد ڈپریشن ہوگی۔ اسے پوسٹ نینٹل (پیدائش کے بعد ہونے والی) ڈپریشن کہتے ہیں (آپ مزید مدد کے لیے اس کتابچے کی پشت پر تفصیلات ملاحظہ فرما سکتے ہیں)۔

ڈپریشن کی ایک اور قسم ہائی پورٹس آرڈر (دو متضاد انتہاؤں کی خرابی) ہے (نئے بینک ڈس آرڈر یعنی خلل دماغ کی خرابی بھی کہتے ہیں)۔ ہائی پورٹس آرڈر سے متاثرہ افراد کچھ اوقات میں بہت افسردہ محسوس کرتے ہیں اور دیگر اوقات میں وہ بہت پر جوش اور پراعتماد محسوس کرتے ہیں اور اکثر بے قابو طریقے سے عمل کرتے ہیں۔ (آپ بینک ڈپریشن کے متعلق مزید مدد کے لیے اس کتابچے کی پشت پر تفصیلات ملاحظہ کر سکتے ہیں)۔

ڈپریشن بلا کسی وجہ کے کہ آپ افسردہ محسوس کیوں کر رہے ہیں اچانک سے شروع ہو سکتی ہے۔ اس کے باوجود کہ ڈپریشن کس وجہ سے ہوئی ہے آپ اس چیز کو بہتر بنانے کے لیے کہ آپ کیسے محسوس کر رہے ہیں کچھ کام کر سکتے ہیں۔

## ڈپریشن کا برا چکر

ہمارے خیالات، جسمانی علامات، مزاج اور رویہ تمام ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ اکٹھے مل کر کام کرتے ہوئے ایک برا چکر بن سکتے ہیں۔

یہاں نیچے بڑے چکر کی ایک مثال ہے۔

## ڈپریشن کا برا چکر

### بیرونی دنیا

❖ مایوس کن واقعات / حالات

❖ ذہنی دباؤ

❖ عملی مسائل، مثلاً مالی مشکلات

❖ نقصان

❖ حالات میں تبدیلی

اس کے نتیجے میں ----

## افسردہ خیالات

”حالات کبھی بھی بہتر نہیں ہوں گے۔“

”میں بے کار ہوں۔“

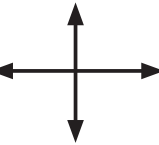
”مجھے اس طرح محسوس نہیں کرنا چاہیے۔“

## رویہ

لوگوں سے گریز کرنا  
اُن کاموں کو کرنا روک دینا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں  
آسان کام کرنے میں مشکل لگنا  
طویل اوقات بستر میں گزارنا

## مزاج

غمگین، پریشان  
بے حس  
تصور دار



## جسمانی علامات

تھکاوٹ محسوس کرنا  
بے آرامی  
سونے میں مشکل پیش آنا یا جاگتے رہنا



بُرے چکر کو توڑنا - آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دینے کے لیے کرنے

والے کام

اچھی بات یہ ہے کہ ایسے بہت سے کام ہیں جو آپ محسوس چکر کو توڑنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

## 1. جسمانی ورزش

جب آپ ورزش کرتے ہیں تو دراصل آپ کا جسم افسردگی دور کرنے والے قدرتی مادے پیدا کرتا ہے، چنانچہ آپ کے مزاج کو بہتر بنانے کے لیے ورزش حقیقی طور پر ایک مفید ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ افسردہ ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو توانائی کی کم سطح اور کم تحریک (موٹیویشن) محسوس ہو لیکن جسمانی ورزش دراصل آپ کو کم تھکاؤ محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

ہر ہفتے کم از کم تین دفعہ 20 منٹ کی ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ آپ جتنے وقت کے لیے اور جتنی شدت کے ساتھ ورزش کرتے ہیں انہیں بتدریج بڑھا سکتے ہیں۔ کچھ وقت اس بارے میں سوچنے پر صرف کریں کہ آپ کس قسم کی ورزش کرنے میں لطف محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی ایسی ورزش ہو سکتی ہے جس سے آپ ماضی میں لطف اندوز ہوئے ہیں یا کوئی ایسی ورزش ہو سکتی ہے جسے آپ ہمیشہ سے آزمانا چاہتے تھے۔

جسمانی سرگرمی کی کچھ ایسی اقسام لکھیں جن کے متعلق آپ سمجھتے ہیں کہ شاید آپ ان سے لطف اندوز ہوں گے:

## 2. توازن کو درست رکھیں

جب آپ افسردہ ہوں تو ہو سکتا ہے کہ اپنے روزمرہ کے کچھ کام کرنا، دوسروں کے ساتھ وقت گزارنا اور وہ کام کرنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں آپ کو مشکل لگیں۔ ایسا بہت سا ثبوت دستیاب ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ایسی سرگرمیاں انجام دینا جن سے آپ کو کامیابی حاصل کرنے، دوسروں کے قریب ہونے اور خوشی کا احساس ہو اس سے آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہاں اس قسم کی سرگرمیوں کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں:

### کامیابی:

کیڑوں کے ایک ڈھیر کو استری کرنا

کسی معے یا تصویر پر معے کو مکمل کرنا

جن بلوں اور خطوط کو آپ ملتوی کرتے رہے ہیں ان سے نمٹنا

### خوشی:

ایک عمدہ طریقے سے گرم پانی سے غسل کرنا

سینما جانا

کسی پسندیدہ سی ڈی کو سننا

دوسروں سے قربت:

کسی دوست کو بات چیت کے لیے ٹیلیفون کرنا

رشتہ داروں سے ملنے جانا

کسی سماجی گروپ یا کلب میں جانا

آپ کون سے کام کرنے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں؟

---

دوسروں سے قربت	خوشی	کامیابی

### 3. قابل حصول ہدف مقرر کرنا

چونکہ بعض اوقات ڈپریشن کی وجہ سے تحریک، توانائی کی سطحوں اور توجہ مرکوز کرنے میں کمی واقع ہو جاتی ہے اس لیے وہ کام جو آپ کر لیا کرتے تھے اب ان کا کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ اس معاملے میں کامیابی کے لیے بڑے کاموں کو چھوٹے چھوٹے کاموں اور ایسے مراحل میں تقسیم کرنا جنہیں زیادہ آسانی سے مکمل کیا جاسکتا ہو مفید ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اپنے آپ کو یہ کہنے کی بجائے کہ میں گھر کا تمام کام کر لوں، اس کو چھوٹے چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں مثلاً باورچی خانے کے ورک ٹائپس صاف کریں، کچھ کپڑوں کی دھلائی کریں، بیڈروم کو صاف ستھرا کریں۔

❖ ایسے کاموں کی ایک فہرست بنانے کی کوشش کریں جو آپ کرنا پسند کریں گے یا جن کو کرنے سے آپ گریز کرتے رہے ہیں۔

❖ آسان ترین یا اہم ترین کام کا انتخاب کریں۔

❖ صورت حال سے نمٹنے کے لیے مراحل کی ایک ترتیب لکھیں، آسان ترین کام سے شروع کریں اور مشکل ترین پر ختم کریں۔

❖ اگر کوئی کام بہت زیادہ مشکل ہے تو مرحلہ وار اس پر کام کریں؛ ایک مرحلہ پیچھے جانے یا اس مرحلے کو تقسیم کرنے کی کوشش کریں۔

❖ اگر کوئی مزاحمت پیش آتی ہے تو بد دل نہ ہو جائیں۔ جلد دوبارہ کوشش کریں یا اس مرحلے کو نسبتاً تھوڑا سا آسان بنائیں۔

❖ جب آپ اچھی طرح سے کام کر چکیں تو اپنے آپ کو مبارک باد اور انعام دیں۔

کاموں کو مراحل میں تقسیم کرنے سے ان سے نمٹنا زیادہ آسان ہو جاتا ہے، آپ کا انہیں مکمل کرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے اور پھر آپ ایسا کرنے پر اچھا محسوس کرتے ہیں۔

ایک اچھا اصول جس کی پابندی کرنی چاہیے وہ یہ ہے کہ اس کے باوجود کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں وہ کام کرنے کی کوشش کریں جس کی آپ نے منصوبہ بندی کی ہے۔ اس کے بعد اپنے آپ سے پوچھیں ”میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟ کیا میں پہلے سے بہتر، بدتر یا ویسا ہی محسوس کرتا ہوں؟“

اگر جواب بدتر ہے تو پھر آپ کچھ اور کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جو آپ نے اپنی فہرست میں لکھا ہے۔

### 4. دوسروں کے ساتھ بات چیت کریں

کسی ایسے شخص کو جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں یہ بتانا واقعی مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں کہ دوسرے لوگ بھی پہلے اسی طرح محسوس کر چکے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ وہ مشورہ اور معاونت فراہم کرنے کے قابل ہوں۔

صرف کسی شخص کا یہ سنا کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو چیزوں کے بارے میں تفصیل سے سوچنے میں مدد دینا مفید ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو یہ کتابچہ انہیں پڑھنے کے لیے دینا کہ انہیں یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ آپ کیسا محسوس کر سکتے ہیں مفید معلوم ہو۔

### 5. اپنا خیال رکھیں

صورت حال سے نمٹنے میں مدد دینے اور کچھ وقتی سکون کے لیے اکتھل پٹینے، ادویات کا بے جا استعمال کرنے یا غیر قانونی منشیات کو استعمال کرنے کی ترغیب مل سکتی ہے لیکن طویل مدت میں یہ چیزیں نفسیاتی اور صحت کے مسائل کا باعث بن سکتی ہیں۔

خوراک کا مزاج پر اثر ہو سکتا ہے۔ زیادہ چینی اور چکنائی والے کھانے تھوڑی دیر کے لیے بہت زیادہ مقدار میں توانائی فراہم کر سکتے ہیں لیکن یہ چڑچڑاپن اور مزاج میں اچانک تبدیلیوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

جب ہم ٹھکے ہوئے ہوں تو کیفین ہمیں متحرک کر سکتی ہے لیکن اس کے اثرات چھ گھنٹوں تک رہ سکتے ہیں چنانچہ سہ پہر کو دیر سے یا شام کو کیفین سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔ کیفین کی زیادتی بے چینی اور ذہنی ہيجان کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

## 6۔ منفی سوچ کی مخالفت کرنا

جب ہم افسردہ ہوتے ہیں تو اکثر ہمیں مندرجہ ذیل کے بارے میں منفی خیالات آتے ہیں:

ہم خود:

”میں اس کے ساتھ نہیں نمٹ سکتا۔“

”میں بے کار ہوں؛ مجھے اس طرح محسوس نہیں کرنا چاہیے۔“

دیگر لوگوں کے بارے میں:

”کوئی بھی مجھے پسند نہیں کرتا۔“

”ہر کوئی میری نسبت اتنا بہتر طور پر نمٹ لیتا ہے۔“

دنیا:

”زندگی میں اتنی ناانصافی ہے۔“

”دنیا ایک ظالم جگہ ہے۔“

اور مستقبل:

”حالات بس بدتر سے بدتر ہوتے جا رہے ہیں۔“

”میں اس میں ناکام ہو جاؤں گا، کوشش کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔“

ہمارے خیالات ہماری آراء ہیں وہ حقائق نہیں ہیں۔ بعض اوقات وہ غلط اور بے کار ہو سکتی ہیں، خاص طور پر جب ہم افسردہ ہوں اور کم ہمت محسوس کر رہے ہوں۔

یہ ایک حقیقت ہے، ”آج کام پر میری ایک میٹنگ تھی۔“

یہ ایک رائے ہے، ”ہر ایک نے یہ سوچا کہ میں نے میٹنگ میں جو کچھ کہا وہ واقعی احمقانہ تھا۔“



جب آپ کے ذہن میں اس طرح کے کوئی منفی اور بے کار خیالات آئیں تو ان کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں۔ ان خیالات کو محض حقیقت کے طور پر قبول نہ کریں۔ یہ سوچنے کی کوشش کریں کہ یہ خیالات کیوں حقیقت نہیں ہو سکتے۔ ڈپریشن کا مطلب ہے کہ ہم اکثر حالات پر منفی نقطہ نظر سے نگاہ ڈالتے ہیں۔ ایک قدم پیچھے ہٹ کر حالات کو زیادہ متوازن نقطہ نظر سے دیکھنے کی کوشش کریں اور ان منفی خیالات کی مخالفت کرنے کی کوشش کریں۔

صورت حال	خیال	متوازن تصور
خاندان کے کسی فرد کے ساتھ بحث۔	”میں اتنا بیزار کن شخص ہوں میں اپنے خاندان کے ساتھ سلوک سے کیوں نہیں رہ سکتا؟“	”میں نے پہلے بھی اپنے بھائی کے ساتھ بحث کی ہے اور ہم ہمیشہ صلح کر لیتے ہیں۔ خاندانوں میں ہمیشہ بحثیں ہوتی ہیں۔“
ایک پرانا دوست گلی میں میرے قریب سے گزرتا ہے اور اشارے سے ہیلو نہیں کہتا۔	”میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ اُس نے اس لیے ہیلو نہیں کہا کیونکہ وہ مجھے پسند نہیں کرتا۔ وہ غالباً یہ سوچتا ہے کہ میں بیزار کن اور بے قوف ہوں۔“	”وہ ایسے دکھائی دیتا تھا کہ جیسے وہ کسی چیز کے بارے میں سوچنے میں مصروف تھا اور غالباً مجھے نہیں دیکھا۔ میرے پاس یہ سمجھنے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ وہ مجھے پسند نہیں کرتا ہم ہمیشہ کافی اچھے سلوک سے رہے ہیں۔“

متوازن تصور	خیال	صورت حال

ڈپریشن کے لیے کیا علاج معالجے دستیاب ہیں؟

مزید معلومات اور معاونت:

مفید رابطے

دماغی صحت کی سروسز، معاونتوں، مواقع یا اپنی مدد آپ کے بارے میں  
معلومات کے لیے مندرجہ ذیل نمبروں پر ٹیلیفون کریں:

❖ نارٹھ لینارک شائر: Well Informed (ویل

انفارمڈ) 0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire

Association for Mental Health

(لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کی معلوماتی لائن:

0330 3000 133

بات چیت کے ذریعے علاج (ٹانگ تھیراپی)

کا گائیڈیوٹی ہیویرل تھیراپی (سی بی ٹی) (اور اکی رویہ جاتی طریق علاج) بات چیت  
کے ذریعے علاج کا ایک طریق کار ہے جسے ڈپریشن کے علاج کے لیے عام استعمال  
کیا جاتا ہے۔ سی بی ٹی کے دوران مریض بے کار خیالات کی نشاندہی کرتے ہیں اور  
ان کی مخالفت کرتے ہیں اور انھیں معاونت فراہم کی جاتی ہے کہ وہ اپنے مزاج کو  
بہتر بنانے کے لیے ایسی سرگرمیوں میں اضافہ کریں جنہیں وہ مفید پائیں اور ان  
کے مزاج کو بہتر بنانے کے لیے پر لطف ہوں۔

افسر دگی دور کرنے والی ادویات (اینٹی ڈپریشنس)

آپ کا جی پی یا صحت کا کوئی اور پیشہ ور ماہر آپ کو آپ کی ڈپریشن کے ساتھ نمٹنے کے  
لیے اینٹی ڈپریشنس نسخہ تجویز کر سکتا ہے۔ یہ دکھایا گیا ہے کہ ڈپریشن کے شکار  
لوگوں کو مدد دینے کے لیے یہ ادویات مفید ہیں۔

اینٹی ڈپریشنس آپ کے دماغ میں کیمیائی مادوں کو متاثر کرتی ہیں اور آپ کی  
افسر دگی کی علامات کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ وہ عادی بنانے والی نہیں ہیں۔  
اینٹی ڈپریشنس ادویات عام طور پر 2 سے 4 ہفتے میں کام کرنا شروع کرتی ہیں۔  
وہ فوراً کام کرنا شروع نہیں کریں گی اور یہ اہم ہے کہ انھیں اس وقت تک لینا  
جاری رکھا جائے جب تک آپ کا ڈاکٹر آپ کو لینے کا مشورہ دیتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر  
آپ کو اینٹی ڈپریشنس کے کسی بھی قسم کے ذیلی اثرات کے بارے میں بتانے  
کے قابل ہوگا۔ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کی اینٹی ڈپریشنس کے ساتھ کوئی بھی  
دیگر دوا، منشیات یا الکحل لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کی جائے۔

اپنی دوا کو لینا بند کرنے یا اس میں کوئی بھی تبدیلیاں لانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر  
سے بات کرنا اہم ہے، وہ آپ کو ایسا کرنے کے لیے ایک منصوبہ بنانے میں مدد  
دے سکتا/سکتی ہے۔

دماغی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید معلومات کے لیے لینارک شائر کا

Elament ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

[www.elament.org.uk](http://www.elament.org.uk)

یاد رکھیں، اگر آپ کے مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ  
کو فوری مدد کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔  
مندرجہ ذیل تنظیمیں بھی دفتری اوقات کے دوران اور ان کے علاوہ مفید ثابت  
ہو سکتی ہیں

WELL CONNECTED (ویل کنیکٹڈ) کیا ہے؟]

WELL CONNECTED لینارک شائر میں ایک نیپروگرام ہے، بعض اوقات سماجی مشاورت یا کمیونٹی ریفرل کے نام سے بھی اس کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے لیے اور جن لوگوں کو ہم جانتے ہیں ان کے لیے ان سرگرمیوں اور سروسز میں حصہ لینا اور ان سے فائدہ اٹھانا نسبتاً آسان بنا دیتا ہے جن کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ ہماری بہبود کو بہتر بناتی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم خود اپنے اور اپنی زندگیوں کے بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں WELL CONNECTED کے بہت سے شعبے دستیاب ہیں اور ہم ایک سے زیادہ شعبوں سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں:

❖ رضاکارانہ کام

❖ ملازمت

❖ فنون لطیفہ (آرٹس) اور ثقافت

❖ سینٹس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ

❖ سیکھنے کے مواقع

❖ کمیونٹیز میں ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسز

❖ صحت کے لیے پیدل چلنا (ہیلتھ واکس)

❖ مائنڈفل نیس (موجودہ لمحے میں اپنے خیالات، احساسات وغیرہ

سے آگاہ ہونے سے متعلقہ) کلاسز

مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کے بارے میں بھی معلومات کے لیے ٹیلیفون کریں:

❖ نار تھ لینارک شائر: Well Informed (ویل انفارمڈ)

0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire

Association for Mental Health

(لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کی معلوماتی لائن:

0330 3000 133

❖ ملاحظہ کریں: [www.element.org.uk/self-](http://www.element.org.uk/self-help-resources/well-connected-programme.aspx)

[help-resources/well-connected-](http://www.element.org.uk/self-help-resources/well-connected-programme.aspx)

[programme.aspx](http://www.element.org.uk/self-help-resources/well-connected-programme.aspx)

❖ Breathing Space (بریدنگ اسپیس) - 0800

83 85 87 (سوموار سے جمعرات تک، شام 6 بجے سے صبح

2 بجے تک؛ جمعہ شام 6 بجے سے لے کر سوموار صبح 6 بجے تک)

[www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

❖ Samaritans (سمیریٹنز) - 116 123 (24 گھنٹے)

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

❖ NHS24 - 111 (دفتری اوقات کے علاوہ)

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

❖ Healthy Working Lives (ہیلتھی ورکنگ لائف) - 0800 019

08452 300 323 (لوکل)، 2211 (نیشنل)

[www.healthyworkinglives.com](http://www.healthyworkinglives.com)

❖ Childline (چائلڈ لائن) - 0800 11 11 24

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) (گھنٹے)

❖ NHS Inform (این ایچ اینفارم) - 0800 22

[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk) 44 88

❖ Parentline Scotland (پینٹرنٹ لائن اسکاٹ لینڈ)

0808 800 22 22-

[www.children1st.org.uk/parentline](http://www.children1st.org.uk/parentline)

❖ National Debt Line Scotland (نیشنل ڈیٹ لائن اسکاٹ لینڈ) - 0808 808 4000

[www.nationaldebtline.co.uk/scotland](http://www.nationaldebtline.co.uk/scotland)

❖ National Domestic Abuse Helpline (نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن) - 0800 027 1234

تمام پبلک لائبریریوں میں، ہیلتھی ریڈنگ کا ایک سیکشن ہوتا ہے جو دماغی صحت اور بہبود سے متعلقہ دستی اشتہاروں، کتابوں، ڈی ڈی، ڈی ڈی اور انٹرنیٹ پر مبنی معاونت تک رسائی نسبتاً آسان بنا دیتا ہے۔ لیٹرائٹنگ میں تمام لائبریریوں میں ایسے وسائل دستیاب ہیں جو ہمیں زندگی میں زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں جیسا کہ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا، اچھی نیند سونا اور زیادہ پُر اعتماد بننا یا دماغی صحت کے مسائل پر غلبہ پانا یا ان سے نمٹنا جیسا کہ بے چینی، ڈپریشن، ذہنی دباؤ، ڈیمینش اور دہشت زدہ ہونا۔ تمام عمر کے افراد کے لیے بھی وسائل دستیاب ہیں جن میں چھوٹی عمر کے افراد، بالغوں اور بڑی عمر کے افراد کو معاونت فراہم کرنا بھی شامل ہیں اور بطور والدین بچوں کی مثبت طریقے سے پرورش کرنا (پازیٹیو پیئرنگنگ) کے متعلق مواد بھی شامل ہے۔ بس اپنی مقامی لائبریری میں تشریف لائیں۔

رہنمائی کے تحت معاونت:

ذہنی دباؤ پر قابو پانے (سٹرپس کنٹرول) کی کلاسز

سٹرپس کنٹرول کلاسز موجودہ دور کی زندگی سے پیدا ہونے والے مسائل مثلاً ذہنی دباؤ، بے چینی یا خود اعتمادی کی کمی سے نمٹنے کی صلاحیتوں اور طریق کار کو فروغ دینے میں مدد دیں گی۔

یہ کلاسز مقامی کمیونٹی کی سہولیات میں فراہم کی جائیں گی اور یہ چھ سیشنز پر مشتمل ہوں گی جن میں سے ہر سیشن 90 منٹ کا ہو گا۔ کلاس کے دوران ہمیں اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ بس آرام سے بیٹھ جائیں اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے مفید طریقوں کے بارے میں سنیں۔ معاونت کے لیے بلا جھجک کسی کو اپنے ہمراہ لائیں۔ اپنی قریب ترین کلاس کے بارے میں جاننے اور جگہ تک کرنے کے لیے 0300 303 0447 پر ٹیلیفون کریں۔

زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا (لونگ لائف ٹودی فل)۔ آن لائن کورس

لونگ لائف ٹودی فل زندگی کی صلاحیتوں کے متعلق ایک مفت انٹرنیٹ پر مبنی کورس ہے جس کا مقصد ہمیں ان مسائل / تقاضوں سے نمٹنے اور ان کے جواب میں اپنا رد عمل ظاہر کرنے میں مدد دینا ہے جن سے ہم سب کو اپنی روزمرہ زندگی میں واسطہ پڑتا ہے۔ اس کورس میں اس طرح کے مسائل کے بارے میں واقفیت حاصل کی جائے گی جیسا کہ یہ سمجھنا کہ ہم جس طرح محسوس کرتے ہیں وہ کس وجہ سے محسوس کرتے ہیں، مسائل حل کرنا، بے کار خیالات کو نوٹ کرنا اور ان کی مخالفت کرنا اور رو بہ جات اور بے چینی پر قابو پانا۔ آپ [www.llttf.com](http://www.llttf.com) پر اس کورس کے لیے رجسٹر ہو سکتے ہیں اور جتنے زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم ماڈیولز مکمل کرنا چاہیں اتنے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو لونگ لائف ٹودی فل کورس اپنی مدد آپ کے کوچز کی معاونت کے ساتھ بھی دستیاب ہے (ایکشن آن ڈپریشن اسکال لینڈ کے ذریعے)۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں [www.aod.llttfonline.co.uk](http://www.aod.llttfonline.co.uk)

لونگ لائف: گائیڈڈ سیلف ہیلپ اینڈ گائیڈڈ ٹیوٹی ہیویرل تھیراپی۔ ٹیلیفون پر معاونت

لونگ لائف ایسے افراد جو کم ہمتی، ہلکی سے درمیانی ڈپریشن، بے چینی کی علامات یادوں سے متاثر ہوں، ان کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے معاونت کی مفت سروس ہے۔ تربیت یافتہ سیلف-ہیلپ کوچز اور تھیراپسٹس ٹیلیفون سیشنز کے ذریعے کئی اقسام کی ورک بکس میں ہماری رہنمائی کریں گے۔

مزید معلومات کے لیے یا ٹیلیفون اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 0800 328 9655 پر ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ، دن کے 1 بجے سے رات کے 9 بجے تک)





این ایچ ایس لینارک شائر—مقامی سروسز اور صحت کے متعلق تازہ ترین خبروں کے لیے ملاحظہ کریں

[www.nhslanarkshire.org.uk](http://www.nhslanarkshire.org.uk)

این ایچ ایس لینارک شائر جنرل انکوآری لائن: 0300 3030 243

NHS inform (این ایچ ایس انفارم)۔ اسکاٹ لینڈ کے لیے قومی صحت

کی معلوماتی سروس۔ [www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

ٹیلیفون: 0800 22 44 88

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں چاہیں تو برائے

مہربانی این ایچ ایس لینارک شائر کی جنرل انکوآری لائن کو 0300 3030

243 پر ٹیلیفون کریں یا مندرجہ ذیل پتے پر ای میل بھیجیں:

[info@lanarkshire.scot.nhs.uk](mailto:info@lanarkshire.scot.nhs.uk)

اشاعت کی تاریخ: نومبر 2017

نظر ثانی کی تاریخ: نومبر 2019

شمارہ نمبر: 02

تیار کردہ: MMMHP

Care Opinion

آپ کی کیا کہانی ہے؟

[www.careopinion.org.uk](http://www.careopinion.org.uk)

اجازت کے تحت این ایچ ایس بارڈرز کی تیار کردہ معلومات سے لے کر تبدیل کیا گیا



[www.careopinion.org.uk](http://www.careopinion.org.uk)

Depression (Urdu)

Issue date: Nov 2017

Review date: Nov 2019

Version No: 02

Translated by Global Language

Services Ltd - Aug 2019

Urdu - PIL.DEPRES.13447.P

19\_22609