

دب او ذب نبى

سے مطالعات سابعہ ہے۔ عارضہ کا اب دلاؤ میں مزاج ہوا بڑھتا عام ایک ڈپریشن میں معاشرے جدید میں کاندگ ہانگ کہ ہے چلا تا پتہ 300 ہیل تھورل ڈب ہیں۔ موجود مریض کے ڈپریشن ہزار کے ڈپریشن میں دن یا مطابق، کے آرگنائزیشن 100 میں ان لیکن ہیں، افرازاد سے ملین سے 25 ہے جاتا لگایا اندازہ ہے۔ کی کوشش کی کے رانے علاج کے بھی نے افرازاد کم ہی سے % کے 2020 ہوا حالت کی صحت اہم سے سب دوسری ڈپریشن بعد کے مرض کے دل میں دن یا تک، گی۔

کسی ڈپریشن معمولی ہے۔ مرض سراغ نہا قابل پر پیمانے وسیع ایک ڈپریشن ہوا وجود، کے اس کی خودکشی ڈپریشن شدید جب کہ ہے کہ تمام تاثر کو سرگرمیوں کی روزمرہ کی شخص سے تاجا کا یا علاج کا مریضوں سے زیادہ کے ڈپریشن تاہم، ہے۔ سے تابن سے بکاک و دشمن ہے۔ مؤثر زیادہ اتنا ہے، سے تاک یا شروع جلدی جتنا علاج اور ہے

1. ہے؟ کیا ڈپریشن

کی (کمزوری اعصابی) نہیورس تھینڈیا تھکت کے عارضہ ذہنی معمولی ایک پہلے کے ڈپریشن میں چیک سی ڈپریشن، مدتی طویل کی لوگوں ساتھ کے ڈپریشن تھا۔ جاتا سمجھا کہ سم ایک وہ ہیں پوتے کے رے احساسات کے ان ہیں۔ پوتے کے حامل کے کمی کی انرجی اور دینا کے ہول چسپی ہیں۔ کے رتے مداخلت میں زندگی کی روزمرہ

بشمول کے آپاگرمطابق، کے معیارتہشخیصی کے ایٹن ایسوسی نڈفسیاتی امریکی کی ڈپریشن لٹے کے ہفتوں زائد سے دو مسلسل کمی، کی انرجی اور ڈپریشن 5 زیادہ یا پر آپ ہے۔ جاتا کہ ہاگاہونڈے لاحق عارضہ کا ڈپریشن کے آپ تہ ہیں علامات نڈفسیاتی یا جسمانی متاثر پر طور نمایاں کے زندگی کی روزمرہ کی آپ اور ہیں رہے ہو اور حملہ خیالات منافی مسلسل ہے رہی ہو

2. ہے؟ کیا سبب کا ڈپریشن

نہیورونڈرانڈسمیٹرز دماغ ہے۔ ہوتا منسلک سے تبدیلیوں کے بیماریاں یا ڈیو میں دماغ ڈپریشن ان ہے۔ بھجتا سگنل کے دوسرے سے سبیل کے دماغ ایک ذریعے کے کے بیماریوں والے کے ہلانڈے جسمانی مختلف وہ ہیں۔ شامل ڈوپیمائن اور ذورائٹری نالائڈن سیروٹونین، میں نہیورونڈرانڈسمیٹرز ڈپریشن وغیرہ۔ رویہ اور سوچ مزاج، جیسے ہیں، دارنمہ کے کے رنڈے منظم کے افعال نڈفسیاتی اور کام سے طریقے ڈپریشن اور ہیں دیتے کے ہوتے وزن اپنانڈیورونڈرانڈسمیٹرز میں لوگوں حامل کے ہیں۔ کے رتے نہ ہیں

3. ہیں؟ کے رتے کے لیے تھام روک کی ڈپریشن

ہیں سکتے کے رمدد اقدامات ذیل مندرجہ

- صحت کے ویدیاؤاپنے اور کریں کے وٹش کی کے رنڈے بات میں ہارے کے احساسات اپنے کریں۔ منڈقل پر طور
- یا سرگرمیوں بکھش صحت جیسے رکھیں، ہرقرار کے زندگی طرز بکھش صحت ایک کریں۔ شمولیت میں مشاغل
- اپنا ڈپریشن کے رویے مڈبت اور کے لیے ایک تڈپن کے ڈپریشن
- کریں۔ طلب مدد سے طریقے فعال لٹے کے کے رنڈے حل مسائل

4. ہاں؟ سے کون کون سے عوامل کے خطرے کے ڈپریشن

درست عین کی ہونے لائق ڈپریشن ہاں۔ سکتے ہوں تاہم سے ڈپریشن لوگ کے عمر تمام عوامل جینیاٹمی اور ماحولیاتی نفاذیاتی، جسمانی، یہ ہاں۔ ہوتی مڈل میں شخص پر وجوہات ہاں۔ ہوتی ہاں معلوم سبب درست عین اوقات ہاں۔ سکتا ہوں لائق سے وجہ کی

عوامل جسمانی

زخم، اور ہاں ہوتی ہاں پرائیڈیم زمانہ فیکشن، جیسے تبدیلیاں، میں دماغ ہاں کے امراض مڈل ہاں۔ سکتی ہوں سبب کماڈپریشن ادویات اور نشہ یا شراب اور

عوامل نفاذیاتی

1 ہاں ہاں کے ہاں اور خیالات مڈل جو تہہ جہات دردناک ہاں شادی، متعلقہ سے صحت) ہاں

2 ضدی یا اولالہ ہاں ہاں زیادہ ہاں کہ جہاں خاصیت ہاں، شخصی ہاں)

عوامل ماحولیاتی

اسکول یا کام ہاں ہاں، ناہاصل جانا، نکل سے ہاں ہاں ملازمت مسائل، مالی ہاں، میں کام اور زندگی خاندانی مشکلات، کی رشتہ تہہ نازعے، کے خاندان مسائل، کے شادی صدمہ، کامدبت مسائل، کے وغیرہ۔ سوگ، ہاں، چھوڑ گہر اور ہونا ہاں کے ہاں چوں ہاں وجہ، کا خاندان مرض، کا اراک ہاں

عوامل جینیاٹمی

کی عارضہ کے ڈپریشن کے ہاں ہاں۔ چلتا سلسلہ کماڈپریشن میں خاندانوں اوقات ہاں ہاں۔ ہاں ہاں زیادہ کماڈپریشن ہاں ہاں، ہاں ہاں خاندانی

5. ہاں علامات ک یا ک ی ڈپریشن

مندرجہ ک و آپ اگ ر ہاں۔ علامات ک ی وقت ت ر زیادہ احساسات ن فسڈیات ی اور ج سمانی ک ع مرید ضوں اور ک ام ج یسے) زندگی مرہ روز ک ی آپ سے مدت طویل ایک جو ہاں علامات ک نئی سے میں نیل ہوں۔ مہ تلامیں ڈپریشن آپ ہے سک تاوہ ت و ہاں، ڈال تری رکاوٹ میں (سرگرمیوں سماجی

علامات ج سمانی

- سردرد
- خوابی ہے
- احساس ک اماک مزوری عمومی
- متلی
- چڑھنا سانس
- مسائل ک عہا ضے
- کمی ک ی اندرجی اور تھ کاوٹ
- ہاں سوئے نہ ہاں رات پوری آپ ک ہاں ہونا احساس ج یسے اور دی کھنا خواب سارے ہاں
- درد طلب و ضاحت

علامات جذب اتی

- مزاجی تنک
- ک زمانہ سوس گھہ برابرٹ
- کمی ک ی افزائی حوصلہ اور پڑمردگی
- دینا کھوڈ چسڈپی میں چبڑوں
- خیالات متواتر ک عہا تجربات خوشگوار غیر
- جرم احساس اور ہونا ک ماعا اعمادی خود احساس، ک ہاں ہونے معنی ہے
- توجہ ارتکاز سے مشکل
- احساس ک اماپی و سی
- خیالات ک عہا خودکشی یا موت

6. ہاں جاتی ک ی ک یسے تشخیص ک ی ڈپریشن

ک عہا رضوں دماغی ک عہا ایشن ای سوسی ن فسڈیات ی امریکہ عارضہ ک اڈپریشن ہڑا مطابق، ک عہا مینول شماریات ی اور تشخیصی ہاں شامل میں معیار تشخیصی لئے ک عہا

1. کسی شخص پر طور نمایاں نے جس ایک کم از کم سے میں مزاج معمول خلاف تہین ذیل مندرجہ کی مداخلت سے زندگی
 - a. کم سے کم روز، ہر تقریباً مزاج، اداس معمول خلاف تہر زیادہ میں دن 2۔ کے ہفتوں
 - b. سے کم روز، ہر تقریباً ہونا، نہ معمول خلاف کا خوشی اور دل چسپی پوری تہر زیادہ میں دن کم 2۔ کے ہفتوں
 - c. اگر 18 روز، ہر تقریباً مزاج، چڑچڑا معمول خلاف تہر زیادہ میں دن تہو ہیں، کے عمر کم یا کم از کم 2۔ کے ہفتوں
 2. ہی ایک جو پانچ کم از کم سے میں علامات ذیل مندرجہ 2 دوران کے مدت ڈپریشن کی ہفتے ہیں۔ رہی موجود
 - a. (مزاج چڑچڑاتا وہے نوجوان یا بچہ کو وڈی اگر) مزاج ڈپریشن معمول خلاف
 - b. دینا کہ ہو معمول خلاف کا خوشی اور دل چسپی تمام
 - c. پھر یا بگاڑ، میں وزن یا بھوک
 - i. لگنا کہ مہ بھوک یا (ہوں نہ پہ ڈانڈ ٹنگ جب) کمی میں وزن معمول خلاف
 - ii. زیادتی کی بھوک یا بڑھنا کا وزن معمول خلاف
 - d. زیادتی کی نیند معمول خلاف یا خوابی بے معمول خلاف پھر یا خال، میں نیند
 - e. کی دوسروں) ہونا سست معمول خلاف یا لچل معمول خلاف پھر یا بگاڑ، میں سرگرمی۔ (مشاہدہ قابل سے طرف
 - f. کمی کی انرجی یا اتھکاٹ معمول خلاف
 - g. جرم حساس نامناسب یا ملامت کی ضمیر معمول خلاف
 - h. تذبذب۔ یا کمی کی توجہ ارتکاز معمول خلاف
 - i. خیالات۔ مرض متعلقہ معمول خلاف کے خودکشی یا (نہیں ہی خوف کا مرزے صرف) موت
- آپ میں زندگی کی روزمرہ کی آپ یا ہیں بنتی باعث کا اتھکاٹ یا لہ کے آپ علامات ہالامندرجہ یا تفاعل سماجی اسکول، کام، کے آپ وہ ہیں۔ پھنچاتی نقصان کو صلاحیت کی کاج کام کی ہیں۔ ڈال تہی خال میں زندگی خاندانی

7. ہے؟ علاج کیا ہے؟ ٹپریشن

کاری ادویات (الف)

اہم دوائی ادویات ہیں۔ سکتے ہیں کہ توجیز ادویات لائے کے کے علاج کا ڈپریشن ڈاکٹرز
ہیں اق سام

- ڈپریسیو سڈنٹس ایڈیٹیو لائے کے لانے پر معمول کے ونیورٹرانسمیٹرز میں دماغ
ہیں۔ کرتی کام (دوائی کی اف سردگی)
- (دوائی کی سکون) ڈرانکیولائیڈز لائے کے کے مپر طور عارضی کے وپریشن
ہیں۔ کرتی مدد

ادویات 3 سے 4 مریض اور ہیں سکتی کہ کم کے علامات کی ڈپریشن میں ہفتوں 4 سے 6
سے کم کے مریضوں کے بعد کے جانے ہوئے کے علامات پر، طور عام ہیں۔ سکتے ہوئے ہفتوں
4 سے 9 ہونے والے متواتر اکٹریا شدید چاہئے۔ رکھنا جاری اسے عمل کا ادویات تک ماہ
ہے۔ پڑتارکھنا جاری اسے عمل کا ادویات تک عرصے طویل کے مریضوں لائے، کے ڈپریشن
چاہئے۔ روکنا اسے عمل کا ادویات پر ہدایات کی ڈاکٹرز صرف

میں (منحصراً رقم کی ڈپریسیو سڈنٹس ایڈیٹیو جاننے والی کی آپ) اثرات ضمنی کے ادویات
ہیں شامل

کی وزن تھکاوٹ، درد، سر آنا، چکر خوابی، بے غنودگی، آنا، قے ہونا، خشک منہ اسپہال، قبض،
چڑھنا۔ سانس اور دیہائی دھندلائی دتی،

پر طور عام اثرات ضمنی ہرآن، مزید ہوتے۔ انہیں تجزیہ کے ایسا ایک کا اثرات ضمنی کے وکسی
ہیں۔ جاتے پڑماندساتھ ساتھ وقت اور ہیں ہوتے عارضی

احتیاط:

مت اسے عمل کیا کریں مت تبدیل کے ادویات اپنی بے غیرکے مشورہ سے ڈاکٹراپنے پہلے
روک ہیں۔

علاج نفسیاتی (ب)

(علاج رویہ ادراک CBT پر طور عام میں کوانگ ہانگ (علاج قوائی نفسی یا) علاج نفسیاتی اور)
ہیں۔ اق سام کی نفسیاتی والی ہونے اسے عمل

میں مثبت کے انداز منفی کے رویہ اور سوچنے کے ان کے مریضوں مقصد کا علاج نفسیاتی

حل سے طریقے مؤثر اور حقیقی کے مسائل جذباتی اپنی کہتا ہے، کہ نامد میں کرنے تبدیل عوامل پشت پس کے ڈپریشن کے ان کے مریضوں اور انہ پریشہ کے میڈیکل سکیں۔ کے کرنے حاصل نہ تاج بہ تر اسے تو ہو، ضروری اگر گے۔ کہیں مدد میں کرنے تلاش کو ہے۔ جاتا کہ یا اسے عمل ساتھ کے ادویات لے

تھراپی کے اہم ادراک -

میں کرنے تیار طریقے نے کے زندگی طرز اور سوچ نریعے کے تجزیہ بہ چار سوچ یہ بہ طور عام مدت کی علاج ساتھ کے اہداف کے علاج شدہ طے سے پہلے ہے۔ کہ نامد کی مریضوں ہے۔ مدت مختصر

تھراپی نفسی تہ دلیل -

تجربہات گزشتہ جو ہے کہ نامد کی مریضوں سمجھنے کے دماغ لا شعور کے ان کی مریضوں یہ بہ شدید ایک یہ بہ ہیں۔ کہ نامد کے مٹاؤ رک و رویوں اور جذبات موجودہ ہوئے کہ نامد کے تجزیہ کہ نامد کی حالات اور ہے۔ عمل کا علاج تھراپی الامدی طویل نسبتاً اور

(علاج الیکٹروکونولسٹیو (پ) ECT)

لے کے لوگوں حامل کے ڈپریشن شدید والے ہونے نہ بہ تر سے علاج نفسیاتی اور ادویات میں، علاج الیکٹروکونولسٹیو ہیں۔ سے دے مشورہ کا علاج الیکٹروکونولسٹیو ڈاکٹرز کا علاج ہے۔ جاتا کہ زارا سے دماغ کے کہ نامد کے نشانی لے کے نامد سے علامات کی ڈپریشن ہے۔ ہوتا نامد پر ضروریات کی فرد کو ورس

ECT سر کے مریض ہے۔ جاتا کہ ہا میں حسی بہ مختصر کہ مریض ایک پہلے، سے کرنے کہ و سیروٹونین میں دماغ جیسے کہ یہ کہ نامد سے مزاج جو گاجائے لگایا کہ ڈاکٹر کی ایک پر ہے۔ کہ نامد کے سطح کی ڈپریشن نالائی اور

8. ہوں؟ سدکتا کرکے سے بہال دی کھاپ نی میں تو ہوں میں ڈپریشن میں اگر

- فیملی نفسیات، ماہرین مشاہداتی کہ جساکریں طلب مشورہ سے افراوراندہ پریشہ وغیرہ۔ ماہرین کے الی علاج علم ورااندہ پریشہ کارکنوں، سماجی نرسز، نفسی، طبی ڈاکٹرز، میں کرنے حل مسائل سے طریقے مڈبٹ اور پینرکھتے مہارت ورااندہ پریشہ میں مشاورت وہ ہیں۔ سکتے کرمددکی آپ
- بتائیں جذبات اپنے کو دوسروں اورخانہ اہل اپنے
- کریں طلب مدد سے دوسروں
- گریز سے داریوں ذمہ برداشت ناقابل اور کریں مقرر اہداف پر سنداندہ حقیقت لائے کے خود کریں۔
- کریں ورزش سے باقاعدگی لائے کے کرنے حاصل نجات سے دباؤ

9. جائے؟ کی مددکے سے کی لوگوں حامل کے ڈپریشن

- کریں۔ پیش کی افزائی حوصلہ اور صبر سمجھ، معاونت،
- کریں افزائی حوصلہ کی کرنے اظہار کا مسائل اور جذبات کے اندہ ہیں
- کریں۔ افزائی حوصلہ کی کرنے اختیار مشغولیت میں سرگرمیوں سماجی کی ان
- کریں۔ طلب رائے ورااندہ پریشہ تو ہیں دیکھتے عمل طرز عجیب کا ان آپ اگر