

ڈپریشن/اداسی/افسردگی لوگوں کی معلومات کے لئے کتابچہ

ڈپریشن/اداسی کیا ہے؟

ہم سب اپنی زندگی میں کبھی کسی وجہ سے اور کبھی بغیر کسی وجہ سے اداسی/افسردگی کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو عام طور پر کچھ ہی دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے اور جس وجہ سے ہماری زندگی کے روزمرہ کے معمولات بھی زیادہ متاثر نہیں ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ روزمرہ کی اداسی کا یا تو ہم خود ہی مقابلہ کر لیتے ہیں یا بعض دفعہ دوستوں سے یا گھر والوں سے بات کرنے سے ہی اداسی ختم ہو جاتی ہے اور کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جبکہ ڈپریشن/اداسی کی بیماری میں انسان مسلسل اداسی/افسردگی کی کیفیت میں رہتا ہے اور انسان کی زندگی کے معمولات میں دلچسپی روزمرہ کے مقابلے میں بہت کم ہو جاتی ہے (جیسا کہ گھر کے کاموں اور نوکری پر توجہ نہ دے پانا، سماجی تعلقات میں کمی آنا وغیرہ) اس کے ساتھ ساتھ انسان کا اپنے، دنیا کے اور مستقبل کے بارے میں سوچنے اور دیکھنے کا انداز بھی بے معنی اور بے مقصد ہو جاتا ہے۔ (جیسا کہ انسان یہ سوچ سکتا ہے کہ کوئی اسے بیمار نہیں کرتا، یا وہ کبھی مستقبل میں کچھ اچھا نہیں کر سکے گا، یا دوسرے لوگ ہمیشہ دھوکہ دے سکتے ہیں جیسی سوچیں ہو سکتی ہیں)۔

علامات اور وجوہات

ڈپریشن/اداسی کے دوران پیدا ہونے والی علامات معمولی سے شدید قسم کی ہو سکتی ہیں جس میں مسلسل اداسی اور روزمرہ کے کاموں میں دلچسپی ختم ہونے کے ساتھ ساتھ بھوک کے مسائل (کم یا زیادہ کھانا پینا)، نیند کے مسائل (نیند کا کم یا زیادہ آنا)، مستقبل کے بارے میں مایوس/ناامید ہونا، روزمرہ کے کاموں پر توجہ دینے میں مشکل آنا، اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنا، خود کشی کے خیال آنا/کوشش کرنا اور جسمانی و ذہنی تھکاوٹ محسوس کرنا وغیرہ ہو سکتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر انسان میں تمام علامات موجود ہوں لیکن اگر کسی انسان میں مسلسل اداسی کا احساس یا روزمرہ کے معمولات میں دلچسپی/خوشی کا جذبہ کم ہونے کے ساتھ ساتھ اوپر بیان کی گئی علامات میں سے کوئی پانچ کم از کم دو ہفتے تک برقرار رہیں تو اس بات کا بہت زیادہ امکان ہے کہ انسان ڈپریشن کے مرض میں مبتلا ہے۔ اگر ہم ڈپریشن/اداسی کی بیماری کی وجوہات کا جائزہ لیں تو وہ ہر انسان کے لئے مختلف ہو سکتی ہیں جن کی شناخت ماہرین ذہنی امراض اور ماہرین نفسیات انسان کے ساتھ انفرادی ملاقات میں جنیاتی و موروثی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کی بنیادوں پر کرتے ہیں۔

تشخیص اور علاج

ڈپریشن/اداسی کی بیماری کی تشخیص کیلئے ماہرین ذہنی امراض اور ماہرین نفسیات انفرادی ملاقات میں انسان اور گھر والوں سے سے تفصیلی معلومات اکٹھی کر کے، انسان کا باقاعدہ مشاہدہ کر کے اور مختلف نفسیاتی طریق کار کی مدد سے کرتے ہیں۔ جبکہ علاج میں بھی ماہرین ذہنی امراض اور ماہرین نفسیات انفرادی ملاقات میں انسان کی سوچوں اور رویوں پر کام کر کے، پرسکون رہنے کی ورزشیں سیکھا کر، گھر والوں کو ڈپریشن/اداسی کے بارے میں آگاہی دے کر، گروپ تھراپی اور دیگر مختلف نفسیاتی طریق کار کے ذریعے انسان کے اندر بہتری لانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ماہرین ذہنی امراض انسان کی اداسی کی کیفیت اور احساسات کو کم کرنے کے لئے ادویات کی صورت میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

سیالکوٹ کا پہلا نفسیاتی ادارہ

لندن سائیکالوجی سینٹر سیالکوٹ میں پہلا منفرد ادارہ ہے جو اعلیٰ تعلیم یافتہ اور تجربہ کار ماہرین نفسیات پر مشتمل ہے جہاں پر مختلف ذہنی و نفسیاتی امراض کے ساتھ ساتھ بچوں کی نشوونما کی حوالے سے پیدا ہونے والے مسائل کی باقاعدہ تشخیص اور اس کے علاج کی سہولیات مہیا کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ گھر بیٹھے بھی ماہرین سے اپنے ذہنی و نفسیاتی امراض اور بچوں کے حوالے سے مسائل کے بارے میں مشاورت طلب کر سکتے ہیں تاکہ آپ کی زندگی کو بہتر بنایا جاسکے۔ (نوٹ: اس ادارے میں آنے والے ہر فرد کی ذاتی اور اخلاقی اقدار کی حفاظت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے)



In Partnership with UMT

LONDON
PSYCHOLOGY CENTRE

@londonpsychologycentre

@londonpsychologycentre

@pakistanmentalhealth

@pakistanmh

21-A انڈسٹریل اسٹیٹ، شہاب پورہ روڈ، سیالکوٹ

052 3554 111 www.londonpsychologycentre.com

یونٹ 8 ٹریڈ سٹی بزنس پارک، کوئلے مل روڈ، شہزاد، یو پی 8، ڈی بی 203 3289 6224 0044