

ڈپریشن کی شناخت

ملازمت کا کھونا، کسی عزیز سے جھگڑا، یا مشکل وقت کا سامنا کرنا انسان کو اداس، تنہا یا پریشان محسوس کروا سکتا ہے۔ تاہم، ڈپریشن صرف اداسی محسوس کرنے سے زیادہ سنگین مسئلہ ہے۔ یہ ایک طبی حالت ہے جو کسی بھی عمر کے فرد کو متاثر کر سکتی ہے اور روزمرہ کی سرگرمیوں جیسے کہ بستر سے اٹھنا، کام کرنا، یا سماجی تعلقات میں رکاوٹ بن سکتی بشدید اداسی، ناامیدی، یا غصہ روزمرہ کے معمولات انجام دینے یا عام سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونے کو مشکل بنا سکتا ہے۔

کیا آپ ان علامات میں سے کسی کو محسوس کر رہے ہیں؟



رویہ

- ☐ توانائی کی کمی
- ☐ خواہش کی کمی
- ☐ سماجی سرگرمیوں سے کنارہ کشی
- ☐ توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- ☐ آسانی سے افسردہ یا ناراض ہو جانا
- ☐ نیند کے مسائل
- ☐ بے چینی یا سکون سے بیٹھنے میں مشکل
- ☐ ذاتی صفائی میں کمی (نہانے، دانت صاف کرنے، یا خود کی دیکھ بھال سے گریز)
- ☐ تاجانک کارکردگی میں کمی (درجات میں کمی، کام یا دوستوں سے ملنے میں دلچسپی ختم ہونا)
- ☐ بھوک میں تبدیلیاں



احساسات

- ☐ اداسی
- ☐ غصہ
- ☐ شرمندگی
- ☐ ناامیدی
- ☐ ان جذبات کو محسوس کرنے پر شرمندگی
- ☐ الإحساس بأي شيء على الإطلاق



خیالات

- ☐ کم خود اعتمادی
- ☐ خودکشی کے خیالات
- ☐ خود کو نقصان پہنچانے یا کاٹنے کے بارے میں سوچنا
- ☐ سوچنے یا الفاظ کو ترتیب دینے میں مشکل

کیا آپ کی علامات دو ہفتے سے زیادہ برقرار رہی ہیں؟

اگر ہاں، تو آپ کو طبی مدد حاصل کرنی یاد رکھیں، نیویارک میں زیادہ تر انشورنس پلانز کو ذہنی صحت اور نشہ آور اشیاء کے مسائل کے لیے کوریج فراہم کرتی چاہیے، اور یہ یقینی بنانا چاہیے کہ یہ کوریج جسمانی صحت کی دیکھ بھال کے برابر ہو۔ چاہیے۔

ڈپریشن کن لوگوں کو ہو سکتا ہے؟

- خواتین کو ڈپریشن ہونے کا امکان مردوں کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوتا ہے۔
- تقریباً ہر 10 میں سے 1 شخص اپنی زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے۔
- ڈپریشن کی پہلی قسط عام طور پر 20 سے 30 سال کی عمر کے درمیان ہوتی ہے۔

ڈپریشن کی وجوہات کیا ہیں؟

- خاندانی پس منظر میں ڈپریشن یا اس سے ملتی جلتی بیماریوں کی تاریخالفقر، البطالة، غربت، بے روزگاری، سماجی تنہائی، اور دیگر ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے حالات
- نسل، رنگ یا مذہب کی بنیاد پر فرق کرنا
- "ماڈل مائٹھ" کے تحت مسلط غیر حقیقی توقعات
- منشیات اور شراب کا مسلسل استعمال