

# افسردگی (Depression) - ایک خلاصہ

اس دستی اشتہار میں افسردگی کا مختصر خلاصہ پیش ہے دوسرے دستی اشتہار میں اس کی مزید تفصیل دستیاب ہے۔ ایک اور دستی اشتہار ہے جس میں افسردگی کی دوائیاں علاج و معالج مذکور ہیں۔

## افسردگی کی علامتیں کیا ہے؟

- سب سے عمومی علامت وہ کیفیت ہے جس میں دن بھر ذہنی سستی تقریباً روزانہ رہتی ہے۔ یہ کیفیت کم از کم دو ہفتوں تک رہتی ہے۔
- مندرجہ ذیل سے چند علامتیں مزید نمایاں ہوسکتی ہیں: بے دلی اور زندگی سے بیزارگی، اس وقت انسان ان چیزوں میں بھی دلچسپی نہیں لیتا ہے جو عموماً اس کی دلچسپی کا سامان ہوتی ہیں؛ عجیب و غریب پڑمردگی؛ روہانساپن؛ احساس جرم یا خود بے معنی ہونے کا احساس؛ یکسوئی میں کمی؛ تحریک کی کمی؛ نیند می کمی، تھکاوٹ، بھوک میں کمی؛ چڑچڑاہن اور اضطرابی کیفیت۔
- شروع میں علامتیں عام طور پر ہرروز خرابی کی طرف بڑھتی ہیں۔
- جسمانی علامتیں، مثلاً سردرد، دھڑکن، سینے میں درد، کئی اور طرح کے درد۔
- کچھ لوگوں کو خود کشی کے خیالات بھی آتے ہیں، یا بار بار موت کا خیال آتا ہے۔

## افسردگی کسے اور کیوں ہوتی ہے؟

3 میں سے 2 بالغ لوگ زندگی کے کچھ ادوار میں افسردگی کے شکار ہوجاتے ہیں، 20 میں سے 3 کو تو شدید افسردگی کا حملہ ہوجاتا ہے اور کچھ کو زندگی میں دوبار یا دوبار سے زائد افسردگی کا حملہ ہوتا ہے۔ اس کی صحیح وجہ کا پتہ نہیں ہے۔ یہ کسی نمایاں وجہ کے بغیر بھی ہوسکتی ہے۔ کئی بار حادثات زندگی کی وجہ سے یہ شدید ہوجاتی ہے۔ حادثات زندگی سے مراد تعلقات میں کڑواہٹ، کسی عزیز کی موت کا غم، کسی بات کی شدت یا بیماری وغیرہ۔

## افسردگی کا علاج کیا ہے؟

عموماً لوگ علاج کے بغیر ہی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ لیکن اس میں کئی مہینے یا اس سے زیادہ وقت لگ سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ افسردگی کی حالت میں رہنا مشکل اور اذیت ناک ہوتا ہے۔ چنانچہ علاج ہی بہتر ہوتا ہے۔ اس کے علاج مندرجہ ذیل ہیں:

افسردگی کے شکار لوگوں سے پر خلوص گفتگو، اگر افسردگی کم ہے تو اس کے لیے دوست یا رشتہ دار کار آمد ثابت ہوتے ہیں، لیکن آپ کا GP خود امدادی گروپ کی نشاندہی کرسکتا ہے یا کوئی صلاح کار تجویز کرسکتا ہے۔ اکثر و بیشتر افسردگی کی توڑ کے لیے دوائیاں بھی تجویز کی جاتی ہیں۔ جو 10 میں 7 معاملے میں کار آمد ثابت ہوتی ہیں۔ دواؤں سے حالات میں تبدیلی تو نہیں آتی ہے لیکن علامتوں میں مثلاً بے دلی اور زندگی سے بیزارگی/ کم خوابی، کم یکسوئی وغیرہ میں نمایاں کمی آجاتی ہے۔ دواؤں کی مدد سے آپ اپنے کام اچھی طرح انجام دے سکتے ہیں اور بگڑتے ہوئے حالات یا مسائل کا سامنا کرسکتے ہیں۔ افسردگی کی توڑ والی دوائیوں سے متعلق چند باتیں مندرجہ ذیل ہیں۔

- یہ دوائیاں 2 سے 4 ہفتوں میں اثر دکھاتی ہیں۔ لہذا معینہ مدت سے قبل انہیں لینا بند نہ کریں۔

- ان دوائیوں کے لینے کا کورس چھ مہینے کا ہوتا ہے یا علامتیں ختم ہونے کے بعد بھی انہیں جاری رکھے سکتے ہیں۔ لہذا علامتیں ختم ہونے کے ساتھ ہی انہیں بند نہ کریں، کیونکہ یہ علامتیں پھر رونماں ہوسکتی ہیں۔
- دواؤں کی کئی قسمیں موجود ہیں۔ ان کی ممکنہ مضراثرات بھی الگ الگ ہوسکتی ہیں۔ ایک دوا کے اثر نہ دکھانے کی صورت میں دوسری دوا یاں بھی دستیاب ہیں، جو کار آمد ثابت ہوں گی جنہیں آپ لے سکتے ہیں۔

**سینٹ جان کی (Wort (hypericum)** نامی جڑی بوٹیوں والی دوا آپ کسی دوا فروش سے نسخہ کے بغیر ہی خرید سکتے ہیں۔ لیکن یہ دوا بھی اثر دکھانے میں وقت لیتی ہے۔ اس دوا کو لینے سے کبھی کبھی دوسری دواؤں کے ساتھ مضر رد عمل واقع ہوجاتا ہے، ایسی صورت میں اس کو دوسری دواؤں کے ساتھ نہیں لینا چاہیے۔

افسردگی اگر شدید ہوجائے یا مذکورہ علاج کا اثر نہ ہو تو عموماً اس کے ماہر طبیب سے مشورہ لینا اچھا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ اس سے متعلق ماہر گفتگو مثلاً ذہنی یا نفسیاتی طریقہ علاج بھی تجویز کیا جاسکتا ہے۔ اگر افسردگی حد درجہ شدید ہو تو ماہر دوائیاں یا برقی طریقہ علاج ہی آخری چارہ ہے۔