

آپ اس شخص کی یوں مدد کر سکتے ہیں:



اس شخص کو سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے یا ورزش کرنے کی دعوت دیں



اس شخص کو علاج کروانے کی ترغیب دیں



اس فرد کے اندر علامات کی تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں



حمایت کو ظاہر کرنے کے لیے اس شخص کو سنیں

1

اپنے معالج سے مشورہ کریں

2

درج ذیل ہاٹ لائنز پر کال کریں:
18111 مینٹل ہیلتھ سپورٹ ہاٹ لائن
18111
مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن منجانب ہاسپٹل اتھارٹی
2466 7350

3

shallwetalk.hk
وزٹ کریں



ڈپریشن سے آگہی

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health

2024 میں نظرثانی شدہ

ڈپریشن کا علاج کیسے کریں؟

A دوا



ایتنی ڈپریشن، جیسے سلیکٹو سیریوٹونن ری ایپٹک انہیبیٹرز (SSRIs) اور سیریوٹونن اور نورپائنفرین ری ایپٹک ڈپریشن کی علامات (SNRIs) انہیبیٹرز کو دور کر سکتے ہیں اور دوبارہ لگنے سے روک سکتے ہیں۔

B نفسیاتی علاج



نفسیاتی علاج جیسا کہ ادراکی رویے کی تھراپی فرد کو موجودہ منفی خیالات اور رویے کے نمونوں کی جانچ کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ شخص کو سوچنے اور عمل کرنے کے نئے طریقے اپنانے کی بھی ترغیب دیتی ہے، تاکہ زندگی کے مثبت تجربات کو جمع کیا جا سکے جبکہ پہلے کے منفی خیالات کو بدلا جا سکے۔ اداس مزاجی کو رفتہ رفتہ بہتر کیا جا سکتا ہے۔

ڈپریشن کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں تو، آپ کو جلد از جلد مدد طلب کرنی چاہیے۔



• مشاغل یا روزمرہ کی زندگی میں دلچسپیوں یا لذت میں کمی



• بے کار یا ضرورت سے زائد جرم کا احساس ہونا



• موت یا خودکشی کے بار بار خیالات آنا



اگر آپ کو مندرجہ بالا علامات میں سے کم از کم دو ہفتوں تک مستقل طور پر محسوس ہوتی ہوں اور آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ کی روزمرہ کی زندگی، کام یا سیکھنے پر اثر پڑا ہے تو، براہ مہربانی پیشہ ورانہ تشخیص کے لیے معالج یا طبی ماہر نفسیات سے مشورہ کریں تاکہ ضرورت کے مطابق ضروری اعانت یا علاج حاصل کیا جا سکے۔ ابتدائی معالجہ صحت یابی کے لیے بہتر ہے۔

ڈپریشن کیا ہے؟

ڈپریشن ایک عام ذہنی عارضہ ہے۔ ڈپریشن کی چند اقسام ہیں۔ نمایاں ڈپریشن ڈس آرڈر ایک زیادہ شدید قسم ہے۔ اس کی علامات میں مسلسل افسردہ مزاجی، دلچسپی کا کم ہونا، منفی خیالات اور بہت کچھ شامل ہے۔ یہ علامات افراد کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرتی ہیں جیسے کام پر اور سماجی حالات میں ان کی کارکردگی۔ ڈپریشن خودکشی کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

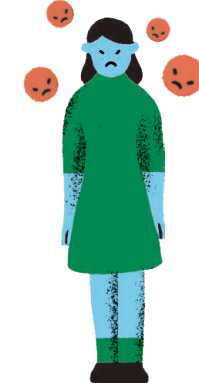


ڈپریشن (نمایاں ڈپریشن ڈس آرڈر) کی علامات کیا ہیں؟

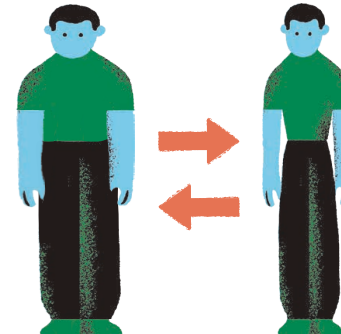
اہم علامات میں شامل ہیں:



• مسلسل افسردہ مزاجی



• چڑچڑے پن میں اضافہ



• بھوک میں نمایاں اضافہ یا کمی
وزن میں نمایاں اضافہ یا وزن میں کمی



• بے خوابی یا نیند کی زیادتی

محض اداس رہنے سے کہیں زیادہ:

ڈپریشن سے آگہی

(Urdu Version)

SHALL WE TALK
我 們 講

