



بیک وقت پریشان اور اداس ہیں؟

اضطراب اور افسردگی کے امتزاجی ڈس آرڈر سے متعلق آگہی

(Urdu version)

اضطراب اور افسردگی کا امتزاجی ڈس آرڈر (ایم اے ڈی ڈی) کیا ہے؟

افسردگی اور اضطراب دو مختلف اقسام کے ذہنی دباؤ ہیں، مگر عام طور پر یہ اکٹھے وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جب علامات کافی سنگین نوعیت کی ہوں تو، ایک فرد کے لیے یہ تشخیص کیا جاتا ہے کہ اس کو بیک وقت اضطرابی یا انگزائٹی ڈس آرڈر اور افسردگی کا مسئلہ درپیش ہے۔ تاہم، اضطراب اور افسردگی کا امتزاجی ڈس آرڈر (ایم اے ڈی ڈی) ایک زیادہ عام صورت ہے۔ یہ ایک ایسی حقیقت کی عکاسی کرتی ہے جب کسی فرد میں دونوں یعنی اضطراب اور افسردگی کی علامات ہوں، مگر ان میں سے کوئی بھی علامات کی اقسام اس شدت کی نہ ہوں کہ ان دونوں کی الگ سے تشخیص کی جا سکے۔

جو افراد ایم اے ڈی ڈی سے متاثرہ ہوتے ہیں وہ ان کی طرح تناؤ کا شکار ہوتے ہیں جس طرح کہ اضطراب اور افسردگی کا شکار افراد ہوتے ہیں۔ ان کے کام اور روزمرہ زندگی بھی شدید طور پر متاثر ہوتی ہے۔

ایم اے ڈی ڈی کس قدر عمومی ہے؟



ایم اے ڈی ڈی ہانگ کانگ میں سب سے زیادہ عام مزاجی ڈس آرڈر ہے ہانگ کانگ کی آبادی کا تقریباً 7% افراد اس کا شکار ہیں

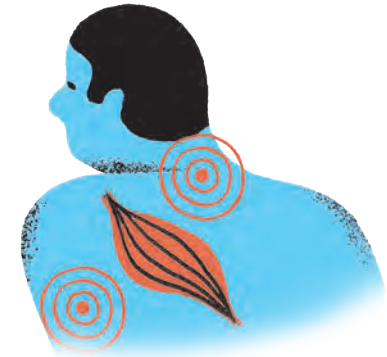
ایم اے ڈی ڈی کی علامات کیا ہیں؟

چونکہ ایم اے ڈی ڈی اضطراب اور افسردگی دونوں کی علامات رکھتا ہے اس لیے اس کی علامات اضطرابی یا انگزائٹی ڈس آرڈر اور افسردگی سے مماثل ہیں مگر ان کی نسبت کم شدت کی حامل ہوتی ہیں۔



جذباتیت

- ماضی کی تفریحی سرگرمیوں سے مسلسل بے زاری اور عدم دلچسپی
- ضرورت سے زائد متفکر ہونا اور پُرسکون ہونے میں دشواری محسوس کرنا



جسمانی

- کیکاپٹ اور عضویاتی تناؤ
- بہ آسانی تھک جانا



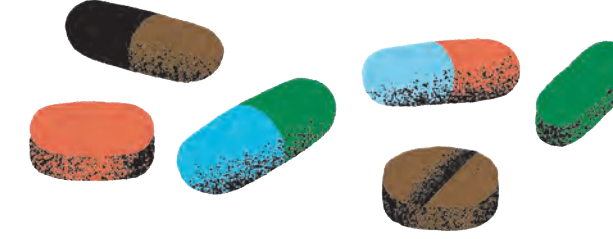
نیند

- زیادہ تر وقت عمدہ معیاری نیند سے محرومی، اور حالت نیند میں رہنے میں مشکل پیش آنا

ایم اے ڈی ڈی کا علاج کیسے کریں؟

A دوا

کسی فرد کی حالت کا جائزہ لینے کے بعد، ڈاکٹر انویات جیسا کہ ایٹھی ڈیپریسٹن تجویز کر سکتا ہے۔



B نفسیاتی علاج

تھراپسٹ پہلے تو صورت حال کو جاننے کی کوشش کرے گا اور متاثرہ فرد کے ساتھ مل کر معالجے کی منصوبہ بندی کرے گا۔ متاثرہ فرد کو تب رہنمائی دی جائے گی کہ وہ جذبات، رویے اور ادراک میں تعلق کو سمجھے، مرحلہ وار منفی طرز ہائے فکر سے رجوع کرے، اور تناؤ اور جذبات سے نبرد آزما ہونے کی تکنیکوں کے انتظام سے آگہی حاصل کرے۔ معالجے سے، ایسا فرد صحت مندانہ طرز زندگی تشکیل دینے کے قابل ہو سکتا ہے۔



ایم اے ڈی ڈی کا علاج ہو سکتا ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ سے متاثرہ ہو سکتے ہیں تو، آپ کو معاونت طلب کرنی چاہیے۔

کیا آپ متاثرہ فرد کی صحت کی بحالی چاہتے ہیں؟

آپ یوں کر سکتے ہیں:



متاثرہ فرد کی زیادہ سے زیادہ بات سنیں تاکہ معاونت فراہم کی جا سکے



متاثرہ فرد کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ علاج معالجہ کروائے



متاثرہ فرد کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سماجی سرگرمیوں میں شریک ہو



متاثرہ فرد کی مدد کریں کہ وہ باقاعدہ طرز زندگی تشکیل کرے

مزید معلومات کے لیے:



ملاحظہ کریں shallwetalk.hk

3

ان ڈیپارٹمنٹس کو کال کریں اور مشاورت لیں:
ہاسپٹل انٹرنیٹ مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ
2466 7350
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹل ہاٹ لائن
2343 2255

20

اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں



اضطراب اور افسردگی کے امتزاجی ڈس آرڈر سے متعلق آگہی

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



مرتب کردہ 2020