



Depression

افسر دگی

اردو | Urdu



Depression

افسردگی

ہم سبھی کو ایسے اوقات کا سامنا ہوتا ہے جب ہمارا مزاج پست ہوتا ہے، اور ہم غمزدہ یا مرجھائے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ اکثر یہ احساسات کسی وجہ سے پیش آتے ہیں اور اپنے آپ ختم ہوتے ہیں۔

لیکن اگر یہ احساسات ایک بار میں ہفتوں تک رہتے ہیں، یا اس قدر خراب ہو جاتے ہیں کہ ان سے روزمرہ کی زندگی میں خلل پڑتا ہے تو، یہ ڈپریشن یعنی افسردگی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو اس طرح کا احساس ہو رہا ہے تو مدد دستیاب ہے۔

افسردگی، اس کی علامات اور امکانی اسباب اور علاج اور تعاون تک آپ کس طرح رسائی حاصل کر سکتے ہیں اس کے بارے میں جانیں۔ خود کی دیکھ بھال کرنے سے متعلق تجاویز، اور دوستوں اور فیملی کے لیے رہنمائی تلاش کریں۔

مشمولات

Depression(افسردگی)	1
افسردگی کیا ہے؟.....	2
افسردگی کی علامات کیا ہیں؟.....	4
افسردگی کی وجہ کیا ہوتی ہے؟.....	7
افسردگی کے پیش نظر خود کی دیکھ بھال	10
افسردگی کے لیے کون سے معالجے دستیاب ہیں؟.....	14
دوست اور فیملی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟.....	18
مفید روابط	21

افسردگی کیا ہے؟

افسردگی ذہنی صحت کا ایک مسئلہ ہے جس میں پست مزاجی ہونا یا چیزوں میں دلچسپی اور لطف ختم ہو جانا شامل ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کے انداز احساس یا برتاؤ میں وسیع پیمانے کی تبدیلیاں بھی آ سکتی ہیں۔

آپ کو سامنا ہونے والی علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔ وہ کس قدر شدید ہیں، وہ کتنی مدت تک رہتی ہیں، اور وہ آپ کی روزمرہ زندگی کو کس قدر متاثر کرتی ہیں یہ چیزیں بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو معتدل تر افسردگی کا سامنا ہوتا ہے تو، ممکن ہے آپ کو پست مزاجی ہو لیکن اب بھی اپنی روزمرہ زندگی گزارنے پر قادر ہوں۔ لیکن چیزیں مشکل تر اور کم قابل قدر محسوس ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو مزید شدید افسردگی ہے تو، آپ کو روزمرہ کی زندگی کافی زیادہ مشکل معلوم پڑ سکتی ہے۔ آپ کو خودکشی کے احساسات کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔

"یہ اداسی کے طور پر شروع ہوتی ہے پھر میں خود کو الگ تھلگ پڑ جانے کا احساس کرتا ہوں، مقابلہ کرنے پر کم قادر ہو جاتا ہوں۔ آخر کار، میں بس سنّ اور بے مقصد محسوس کرتا ہوں۔"

پست مزاجی کب افسردگی بن جاتی ہے؟

ہم سبھی کو ایسے اوقات کا سامنا ہوتا ہے جب ہمارا مزاج پست ہوتا ہے، اور ہم غمزدہ یا مرجھائے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ اکثر یہ احساسات کسی وجہ سے پیش آتے ہیں اور اپنے آپ ختم ہوتے ہیں۔

لیکن اگر احساسات اس قدر برے ہو جاتے ہیں کہ ان سے آپ کی روزمرہ زندگی میں خلل پڑتا ہے تو یہ افسردگی ہو سکتی ہے۔ یا اگر وہ کئی ہفتوں یا مہینوں تک رہتے ہیں۔

افسردگی کی کچھ عمومی نشانیوں اور علامات کے لیے p. 4 دیکھیں۔

کیا افسردگی کی مختلف قسمیں ہیں؟

اگر آپ میں افسردگی کی تشخیص ہوتی ہے تو، آپ کو یہ بھی بتایا جا سکتا ہے کہ یہ 'کم شدید' یا 'زیادہ شدید' ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ آپ کی علامات آپ کو کس طرح متاثر کر رہی ہیں اور آپ کو کون سا علاج پیش کیے جانے کا امکان ہے۔ آپ کو یہ پتہ لگ سکتا ہے کہ آپ کی افسردگی کی شدت وقت گزرنے پر تبدیل ہوتی ہے۔

بعض اوقات آپ افسردگی کو 'زبردست افسردگی کا عارضہ' کہے جاتے ہوئے سن سکتے ہیں۔ افسردگی کی دیگر اقسام بھی ہیں:

- **دائمی افسردگی کا عارضہ (Persistent depressive disorder, PDD)**. وہ مسلسل افسردگی ہے جو دو سال یا زائد مدت تک رہتی ہے۔ آپ اسے ڈسٹھیمیا یا دیرینہ افسردگی کہے جاتے ہوئے بھی سن سکتے ہیں۔
- **موسمی متاثرکن عارضہ (Seasonal affective disorder, SAD)**. وہ افسردگی ہے جو سال کے ایک خاص وقت میں، یا خاص موسم کے دوران پیدا ہوتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے SAD پر ہمارا ویب صفحہ دیکھیں۔
- **قبل از ولادت افسردگی (Antenatal depression)**. یہ وہ افسردگی ہے جو آپ کے حاملہ ہونے کے وقت پیدا ہوتی ہے۔ اسے بعض اوقات پرنیٹل افسردگی کہا جاتا ہے۔
- **بعد از ولادت افسردگی (Postnatal depression, PND)**. یہ وہ افسردگی ہے جو بچے کو جنم دینے کے بعد پہلے سال میں پیدا ہوتی ہے۔ اس میں والد اور پارٹنرز کا متاثر ہونا شامل ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے بعد از ولادت افسردگی اور قبل از ولادت ذہنی صحت پر ہمارے ویب صفحات دیکھیں۔
- **قبل از حیض بے چینی کا عارضہ (Premenstrual dysphoric disorder, PMDD)**. یہ ہارمون سے متعلق عارضہ ہے جو آپ کے جسم کو بلکہ آپ کے انداز احساس کو بھی متاثر کرتا ہے۔ اس میں افسردگی کا سامنا ہونا شامل ہو سکتا ہے۔ لہذا آپ کا ڈاکٹر اسے ذہنی صحت کے مسئلے کے طور پر بیان کر سکتا ہے۔

"بعض اوقات یہ بلیک ہول یعنی سیاہ سوراخ جیسا محسوس ہوتا ہے لیکن بعض اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے گویا مجھے رونے اور چیخنے کی اور لات مارنے اور چلانے کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات میں چپ ہو جاتا ہوں اور خود کو اپنے کمرے میں بند کر لیتا ہوں اور بعض اوقات مجھے خود اپنی توجہ منتشر کرنے کے لیے پورے دن کچھ نہ کچھ کرتے رہنا ہوتا ہے۔"

افسردگی کی علامات کیا ہیں؟

افسردگی کی بہت ساری نشانیاں اور علامات ہیں، اور ہر کسی کا تجربہ مختلف ہوگا۔

مجھے مستقل طور پر پست مزاجی، ناامیدی، خود کے ساتھ مایوسی تھی، ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ میں کسی بھی لمحے رو سکتا ہوں۔"

افسردگی کی عمومی نشانیاں اور علامات

یہ افسردگی کی کچھ ایسی عمومی نشانیاں ہیں جن کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے:

آپ کو کیسا محسوس ہو سکتا ہے

- پست، پریشان یا آبدیدہ
- بے چین، مشتعل یا چڑچڑا
- قصور وار، ناکارہ اور خود کے بارے میں پست خیال رکھنا
- بے مقصد ذہن اور سن
- الگ تھلگ اور دوسرے لوگوں سے مربوط ہونے سے قاصر
- زندگی یا جن چیزوں سے آپ کو عموماً لطف آتا ہے ان میں خوشی نہیں ملنا
- معمولی چیزوں پر غصہ یا مایوس ہونا
- عدم حقیقت کا شعور
- خود اعتمادی یا عزت نفس نہ ہونا
- ناامید اور مایوس کن
- ہر وقت تھکا ہوا محسوس کرنا

آپ کس طرح عمل کر سکتے ہیں

- ان سماجی واقعات اور سرگرمیوں سے احتراز کرنا جن سے آپ کو عموماً لطف آتا ہے
- خود اذیتی یا خودکشی پر مائل رویہ
- بولنے، واضح طور پر سوچنے، یا فیصلے کرنے میں پریشانی
- جماع میں دلچسپی ختم ہو جانا
- چیزیں یاد رکھنے یا ان پر توجہ مرکوز رکھنے میں پریشانی
- تمباکو، الکحل یعنی شراب یا دیگر منشیات معمول سے زیادہ استعمال کرنا
- سونے میں پریشانی، یا بہت زیادہ سونا
- بھوک نہیں لگنا اور وزن گرنا، یا معمول سے زیادہ کھانا اور وزن بڑھنا
- جسمانی تکلیف اور درد نیز کوئی واضح وجہ نہیں ہونا
- بہت دھیرے دھیرے حرکت کرنا، یا بے چین اور مشتعل ہونا

"مجھے محسوس ہوا گویا میں ہمہ وقت واقعی تھکا ہوا تھا۔ میرے اندر کسی بھی چیز کے بارے میں توانائی یا جذبہ نہیں تھا۔"

اضطراب

افسردگی اور اضطراب کا ایک ساتھ سامنا ہونا بہت عام ہے۔ افسردگی کی کچھ علامات اضطراب کی علامات بھی ہو سکتی ہیں، مثلاً:

- بے چینی محسوس ہونا
- توجہ مرکوز کرنا مشکل معلوم پڑنا
- سونے میں پریشانی

اضطراب پر مزید معلومات کے لیے، اضطراب اور وحشت کے حمولوں سے متعلق Mind کا وسیلہ دیکھیں۔ آپ کو p. 21 پر اس بارے میں معلومات مل سکتی ہیں۔

"میں اضطراب اور افسردگی کی حالتوں کے درمیان جھولتا ہوں۔ بسا اوقات، ایک دوسرے کو مشتعل کرتا ہوا معلوم پڑتا ہے"

خود اذیتی اور خودکشی پر مائل احساسات

اگر آپ پست محسوس کر رہے ہیں تو، آپ مشکل احساسات پر قابو پانے کے لیے خود کو اذیت پہنچا سکتے ہیں۔ اگرچہ یہ آپ کو مختصر وقت میں بہتر ہونے کا احساس دلا سکتا ہے، مگر خود اذیتی بہت خطرناک ہو سکتی ہے۔

جب آپ واقعی پست اور ناامید محسوس کر رہے ہوں تو، آپ خود کو خودکشی کے بارے میں سوچتے ہوئے بھی پا سکتے ہیں۔ یہ خودکشی کے آئیڈیا کے بارے میں سوچنا، یا اپنی زندگی ختم کرنے کا منصوبہ بنانے پر غور کرنا ہو سکتا ہے۔ ان خیالات کو کنٹرول کرنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے، اور کافی ڈراؤنا ہو سکتا ہے۔

اگر آپ خود کو محفوظ رکھنے سے قاصر محسوس کرتے ہیں تو، یہ ذہنی صحت کی ایمرجنسی ہے۔

کسی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (Accident & Emergency, A&E) محکمہ میں جائیں۔

999 پر کال کریں اور آپ کو A&E میں لے جانے کے لیے ایک ایمبولنس طلب کریں۔

کسی اور سے 999 پر کال کرنے یا آپ کو A&E میں لے جانے کو کہیں۔

اگر آپ کو فوری تعاون درکار ہو لیکن A&E میں جانا نہیں چاہتے ہوں تو، آپ Samaritans کو فری فون 116 123 پر کال کر سکتے ہیں۔ وہ ہمیشہ کھلے ہوتے ہیں اور وہ آپ کی بات سننے کے لیے موجود ہوتے ہیں۔

نفسیاتی علامات

اگر آپ کو افسردگی کا سامنا ہوتا ہے تو، آپ کو کچھ نفسیاتی علامات کا بھی سامنا ہو سکتا ہے۔ اس میں مغالطہ، جیسے وسوسہ شامل ہو سکتا ہے۔ یا وہ وابہ ہو سکتے ہیں، جیسے آوازیں سنائی دینا۔

اگر آپ کو افسردگی کے حصے کے طور پر نفسیاتی علامات کا سامنا ہوتا ہے تو، امکانی طور پر ان کا ربط آپ کے افسردہ خیالات اور احساسات سے ہو سکتا ہے۔ اس میں جرم کے احساسات سے متعلق مغالطوں کا تجربہ ہونا شامل ہو سکتا ہے۔ مثلاً، آپ اس بات کے قائل ہو سکتے ہیں کہ آپ نے جرم کا ارتکاب کیا ہے۔

ان اقسام کے تجربات اس وقت بہت حقیقی محسوس ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ یہ تجربات آپ کی افسردگی کی علامات بھی ہیں۔ اور وہ ڈراؤنے یا پریشان کن ہو سکتے ہیں، لہذا علاج اور تعاون طلب کرنا اہم ہے۔

آپ کو یہ فکر ہو سکتی ہے کہ نفسیاتی علامات کا سامنا ہونے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایسی تشخیص بتائی گئی ہے جو آپ کے لیے درست محسوس نہیں ہوتی ہے۔ لیکن آپ کے ڈاکٹر کے ساتھ آپ کی ساری علامات پر گفتگو کرنے سے درست تعاون اور علاج حاصل کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

افسردگی میری روزمرہ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟

اگر آپ کو افسردگی لاحق ہے تو، آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ اس سے آپ کی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں خلل پڑتا ہے۔ مثلاً، یہ چیز کام کرنے کی آپ کی اہلیت، آپ کے تعلقات، یا آپ کے مالی امور کا نظم کرنے کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ پہلے سے ہی کسی مشکل تجربے میں زائد تناؤ کا اضافہ کر سکتی ہے۔

دوسروں کے سامنے اپنے خیالات اور احساسات کی وضاحت کرنا بھی مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ اس کی جگہ خود کو دوسروں سے الگ کر لینے کے خواہاں ہوں۔ یہ چیز آپ کو الگ تھلگ اور تنہا ہونے کا احساس دلا سکتی ہے۔

"ایسا لگتا ہے کہ میں ایک بڑی مصیبت میں پھنس گیا ہوں۔ یہ بری اور الگ تھلگ کرنے والی ہے، جو ہر موقع پر مجھے دبا رہی ہے"

کیا افسردگی ذہنی صحت کے دیگر مسائل کی علامت ہو سکتی ہے؟

افسردگی کی علامات ذہنی صحت کے دیگر مسائل کا حصہ بھی ہو سکتی ہیں، جیسے:

- دو قطبی یعنی ہائی پولر عارضہ
- بارڈر لائن پرسنالٹی ڈس آرڈر (Borderline personality disorder, BPD) اور شخصیت کے دیگر عوارض
- شیڈو فرینیا اور دماغی خلل کا عارضہ

اگر آپ کو پست مزاجی یا خودکشی کے خیالات کا سامنا ہوتا ہے تو، یہ آپ کی ذہنی صحت کے بارے میں آپ کے ڈاکٹر سے پہلی بار آپ کے بات کرنے کی وجہ ہو سکتی ہے۔ اور آپ کا ڈاکٹر اس امر کے ادراک کے بغیر کہ آپ کو دیگر مسائل کا بھی سامنا ہو رہا ہے افسردگی کے لیے آپ کو علاج کی پیشکش کر سکتا ہے۔

اگر آپ کے خیال سے آپ کو دیگر علامات کا سامنا ہو رہا ہے تو، آپ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر کے یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کو درست علاج مل رہا ہے۔

افسردگی کی وجہ کیا ہوتی ہے؟

افسردگی کی وجوہات کے بارے میں بہت سے تصورات ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ایک واحد وجہ ہونے کا امکان نہیں ہے۔

یہ وجوہات مختلف افراد کے بیچ بہت زیادہ مختلف ہو سکتی ہیں۔ ہم میں سے کچھ کے لیے، مختلف عوامل کا امتزاج ہماری افسردگی کی وجہ ہو سکتا ہے۔ یا ہمیں یہ پتہ لگ سکتا ہے کہ ہم کسی واضح وجہ یا محرک کے بغیر افسردہ ہو گئے۔

کیا افسردگی کیمیائی عدم توازن کی وجہ سے ہوتی ہے؟

انسانی دماغ انتہائی پیچیدہ ہے۔ چونکہ دماغ افسردگی دوائیوں کی کیمسٹری کو تبدیل کر کے کام کرتی ہیں، کچھ لوگوں نے یہ مان لیا ہے کہ افسردگی دماغ کی کیمسٹری میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہے جن کو اس کے بعد دواؤں سے 'ٹھیک' کیا جاتا ہے۔ کچھ ڈاکٹر آپ کو یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ میں کیمیائی عدم توازن ہے اور اسے ٹھیک کرنے کے لیے دوا کی ضرورت ہے۔

لیکن اس کے لیے شہادت بہت کمزور ہے، اور اگر دماغ کی کیمسٹری میں تبدیلیاں ہوتی ہیں تو، ہمیں علم نہیں ہے کہ آیا یہ افسردگی کا یا اس کی وجوہات کا نتیجہ ہیں۔

بچپن کے تجربے

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اپنے بچپن میں مشکل تجربات سے گزرنا آپ کو زندگی میں آگے چل کر افسردگی کا تجربہ ہونے کے تئیں آپ کو مزید مصیبت زدہ بنا سکتا ہے۔ اس میں اس طرح کے تجربات شامل ہو سکتے ہیں:

- جسمانی، جنسی یا جذباتی بدسلوکی
- بے توجہی
- آپ کی کسی قریبی رشتہ دار سے محرومی
- صدمہ انگیز واقعات
- ایک غیر سیٹل فیملی کی حالت

بچپن کے دوران مشکل تجربات کا آپ کی عزت نفس پر بھی بڑا اثر پڑ سکتا ہے۔ اور جس طریقے سے آپ مشکل جذبات اور تناؤ بھرے حالات پر قابو پانا سیکھتے ہیں اس کو یہ متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو مشکل تجربات پر قابو پانے کا کم اہل ہونے کا احساس دلا سکتے ہیں اور زندگی میں آگے چل کر افسردگی کا سبب بن سکتے ہیں۔

"مجھے سب سے پہلے افسردگی کا سامنا 15 سال کی عمر میں، کئی سالوں تک، اپنے باپ کے ہاتھوں (میرے ساتھ بھی اور میری ماں کے ساتھ بھی) نفسیاتی بدسلوکی اور گھریلو تشدد کے بعد ہوا۔"

زندگی کے واقعات

ہم میں سے کچھ لوگوں کو کسی ناگوار، تناؤ بھرے یا صدمہ انگیز واقعات سے گزرنے کے بعد افسردگی کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ جو واقعات افسردگی کو تحریک دے سکتے ہیں ان کی بہت ساری مختلف اقسام ہیں۔ لیکن کچھ مثالوں میں شامل ہیں:

- آپ کی جاب چھوٹ جانا یا پیسے کے مسائل کا سامنا ہونا
- تعلقات کے مسائل یا تعلق ختم ہو جانا
- رنج
- زندگی میں بڑی تبدیلیاں، جیسے جاب تبدیل ہونا، گھر منتقل کرنا یا شادی ہونا
- جسمانی یا جنسی لحاظ سے دست درازی کا شکار ہونا
- ایذا رسانی یا بدسلوکی کا شکار ہونا، بشمول نسل پرستی کا تجربہ ہونا

محض منفی تجربات ہی اپنے آپ میں افسردگی کا سبب نہیں ہوتے ہیں۔ ہم ان پر جس طریقے سے قابو پاتے ہیں، اور ہمارے آس پاس جو تعاون موجود ہے وہ بھی ہمیں امکانی طور پر جس طریقے سے افسردگی کا سامنا ہونا ہے اس کو متاثر کر سکتا ہے۔

"میں نے محسوس کرنا شروع کیا کہ میری جاب میں ایک مشکل وقت کے بعد افسردگی نے واقعی اپنی گرفت میں لے لیا ہے، جہاں میرے ساتھ ایذا رسانی ہوئی تھی - میں بس ٹوٹ گیا۔"

غم اور افسردگی

کسی شخص سے یا جس چیز سے ہم محبت کرتے ہیں اس سے محروم ہونے پر غم ہونا ایک فطری ردعمل ہے۔ اس میں اکثر پست مزاجی کا سامنا کرنا شامل ہوتا ہے۔ یہ کتنی مدت تک رہتی ہے یہ امر آپ کے لیے انفرادی ہوگا۔ ادنیٰ محسوس کرنے کی اس مدت کو رنج کہا جاتا ہے۔

لیکن اگر آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ کو جو کچھ محسوس ہوتا ہے وہ غم سے زیادہ کوئی چیز ہے تو، آپ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

یا آپ رنج سے متعلق مشاورت کو آزمانے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کے لیے افسردگی کے مدنظر عمومی تعاون سے زیادہ مددگار ہو سکتی ہے۔ **کروز بریومنٹ سپورٹ (Cruise Bereavement Support)** رنج سے متاثر کسی بھی شخص کے لیے تعاون اور مشاورت پیش کرتی ہے۔ رابطہ کی تفصیلات کے لیے pp. 21 دیکھیں۔

"میرے لیے، میری ماں کی وفات ہونے پر اس کی شروعات ہوئی۔ جدوجہد کرنے اور چیزوں کو گہرائی میں دفن کرنے کے بعد، میں آخر کار ٹوٹ گیا۔"

سوچنے کے طرز

ہم میں سے جن لوگوں کو سوچنے کے مخصوص پیٹرن کا تجربہ ہوتا ہے ان میں افسردگی پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے۔ مثلاً، اگر ہم منفی واقعات کے لیے خود کو ہی مورد الزام قرار دینے لگتے ہیں۔ یا اسی منفی واقعے کے بارے میں بار بار سوچتے ہیں۔

اگر آپ کو سوچنے کے منفی پیٹرن کا تجربہ ہوتا ہے تو، مدد حاصل کرنے کے طریقے موجود ہیں۔ مثلاً شعوری رویہ جاتی تھراپی (cognitive behavioural therapy, CBT) سے سوچنے کے منفی پیٹرن پر غور کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ اور اس سے آپ کو قابو پانے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ذہنی صحت کے دیگر مسائل

اگر آپ کو ذہنی صحت کے دیگر مسئلے کا تجربہ ہوتا ہے تو، افسردگی کا سامنا ہونا بھی عام بات ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ ذہنی صحت کے دیگر مسئلے کی علامات پر قابو پانا افسردگی کو تحریک دے سکتا ہے۔ آپ کو افسردگی کا سامنا ہونے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے اگر آپ کو ان کا بھی سامنا ہوتا ہے:

- اضطراب
- کھانے کے مسائل
- بعد از صدمہ تناؤ کا عارضہ (Post-traumatic stress disorder, PTSD)

جسمانی صحت کے مسائل

ناقص جسمانی صحت افسردگی کا سامنا ہونے کا آپ کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ بہت سارے صحت کے مسائل کا نظم کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اور اس سے آپ کا مزاج متاثر ہو سکتا ہے۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- دیرینہ، یا طویل مدتی، جسمانی صحت کے مسائل
- جسمانی صحت کے مسائل جو مسلسل تکلیف یا زحمت کا سبب بنتے ہیں
- جان لیوا بیماریاں
- جسمانی صحت کے مسائل جو آپ کی طرز زندگی کو نمایاں حد تک تبدیل کر دیتے ہیں

کچھ ایسے بھی جسمانی صحت کے مسائل ہیں جو افسردگی کا سبب بن سکتے ہیں:

- دماغ اور اعصابی نظام کو متاثر کرنے والی کیفیات
- ہارمون سے متعلق مسائل، خاص طور پر تھائیرائڈ اور پیرا تھائیرائڈ کے مسائل
- ماہواری کے دور یا ماہواری کے عمل کے اختتام سے متعلق ہارمون میں تبدیلیاں
- سونے میں مسائل

اگر آپ کے خیال سے آپ کو صحت کے ان مسائل میں سے کوئی بھی درپیش ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے ڈاکٹر کو ان چیزوں کا علم ہو۔ کچھ کی تشخیص خون ٹیسٹ کروانے سے ہو سکتی ہے۔

اگر آپ جسمانی صحت کے مسئلے کا علاج کرواتے ہیں تو، نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد آپ کو ذہنی صحت میں تعاون بھی پیش کر سکتے ہیں۔

فیملی کی سرگزشت

محققین کو کوئی ایسا مخصوص جین نہیں ملا ہے جس کی وجہ سے افسردگی ہوتی ہے۔ لیکن تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اگر آپ کا کوئی قریبی فیملی ممبر افسردگی میں مبتلا ہے تو، آپ کو خود بھی افسردگی کا سامنا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

یہ ہماری حیاتیات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ہم جب بڑے ہوتے ہیں تو ہم عموماً رویے اور قابو پانے کے طریقے اپنے اس پاس کے لوگوں سے سیکھتے ہیں۔

امکان اس بات کا ہے کہ ہمارے جین، اور جس ماحول میں ہم بڑے ہوتے ہیں وہ دونوں ہی اس امر پر اثر ڈال سکتے ہیں کہ آیا ہمارے اندر افسردگی پیدا ہوتی ہے۔

دوا

افسردگی بہت ساری دواؤں کا ضمنی اثر ہو سکتا ہے۔

آپ کی دوا کے ساتھ پیکٹ میں مریض کے لیے معلوماتی پرچہ (patient information leaflet, PIL) آپ کو بتا سکتا ہے کہ آیا افسردگی ضمنی اثر ہے۔ یا آپ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے کسی ضمنی اثرات کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کے خیال سے دوا آپ کی افسردگی کا سبب بن رہی ہے تو، آپ کوئی متبادل لینے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔ ایسا خاص طور پر تب ہوتا ہے جب آپ کو اپنا علاج طویل وقت تک چلنے کی توقع ہو۔

تفریح بخش منشیات اور الکحل یعنی شراب

الکحل اور تفریح بخش منشیات دونوں ہی افسردگی میں معاون ہو سکتی ہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگ خود کو بہتری کا احساس دلانے یا خود کی توجہ منتشر کرنے کے لیے انہیں استعمال کرتے ہیں۔ لیکن وہ طویل وقت میں جا کر ہمیں بدتری کا احساس دلا سکتی ہیں۔

نیند، خوراک اور ورزش

ہم میں سے کچھ لوگوں کو سونے، فعال ہونے، یا صحت بخش خوراک پر قائم رہنے میں پریشانی ہو سکتی ہیں۔ اور اگر ہمیں یہ چیزیں مشکل معلوم پڑتی ہیں تو، یہ ہمارے مزاج پر اثر ڈال سکتی ہیں۔

ان چیزوں کی وجہ سے اپنے آپ افسردگی پیدا ہونے کا امکان نہیں ہے۔ لیکن وہ ہمیں اس کے تئیں مزید مصیبت زدہ بنا سکتی ہیں۔

آپ اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں p. 11 پر مزید پتہ کر سکتے ہیں۔

افسردگی کے پیش نظر خود کی دیکھ بہال

افسردگی کا سامنا کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن ایسے اقدامات موجود ہیں جو آپ خود کی مدد کے لیے اختیار کر سکتے ہیں۔ اس سیکشن میں آپ کے آزمانے کے لائق کچھ آئیڈیاز یعنی تجاویز ہیں۔

ان میں سے کچھ آئیڈیاز ممکن ہے ابھی مددگار یا ممکن محسوس نہ ہوں۔ چند مختلف چیزیں آزمائیں اور دیکھیں کہ آپ کے لیے کون بہترین کارگر ہوتی ہے۔

اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کریں

آپ کو جیسا محسوس ہو رہا ہے اس کے بارے میں بات کرنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔ لیکن بہت سارے لوگوں کو لگتا ہے کہ اپنے تجربات شیئر کرنا بہتری کا احساس کرنے میں ان کی مدد کر سکتا ہے۔ کسی کو آپ کی بات سننے اور یہ ظاہر کرنے سے کہ وہ خیال رکھتے ہیں بذات خود مدد مل سکتی ہے۔

ممکن ہے کہ آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ اپنے کسی قریبی کے سامنے کھل کر بات نہیں کر سکتے۔ لیکن آپ رازدارانہ طور پر کسی سے بات کرنے کے لیے ہیلپ لائن کو کال کر سکتے ہیں۔ مثلاً آپ [Samaritans](#) کو کبھی بھی [123 116](#) پر کال کر سکتے ہیں۔

"جو چیز مدد کرتی ہے وہ ہے [میرے آس پاس ایسے دوستوں اور فیملی ممبروں کا ہونا جو اس کی طرف اشارہ کیے بغیر سمجھ جائیں، جو میرے ساتھ نارمل طریقے سے برتاؤ کریں لیکن یہ بات تسلیم کریں کہ روزمرہ کی زندگی بعض اوقات جو جھبہ ہو سکتی ہے"

ساتھیوں کی امداد آزمائیں

ساتھیوں کی امداد ایک دوسرے کا تعاون کرنے کے لیے مشترک تجربات والے لوگوں کو ایک ساتھ لاتی ہے۔ بہت سارے لوگوں کو لگتا ہے کہ تندرست رہنے کے بارے میں تجاویز شیئر کرنے، ایک دوسرے سے جڑنے اور کم تنہا محسوس کرنے سے انہیں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ ساتھیوں کی امداد آزمانا پسند کریں تو آپ یوں کر سکتے ہیں کہ:

- کسی اسپیشلسٹ تنظیم سے رابطہ کریں۔ مثلاً، آپ کو امدادی گروپوں، فورموں اور ہیلپ لائنوں کی تفصیلات SANE اور CALM کی ویب سائٹوں پر مل سکتی ہیں۔ آپ کو 21-23 pp. پر تفصیلات مل سکتی ہیں۔

- Mind's Infoline سے رابطہ کریں اور اپنے قریب میں امدادی گروپوں کے بارے میں پوچھیں۔ یا آپ اپنی مقامی Mind سے رابطہ کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ آیا وہ ساتھیوں کی امداد پیش کرتے ہیں۔ آپ کو p. 21 پر تفصیلات مل سکتی ہیں۔

ریکوری کالج میں تشریف لے جائیں

ریکوری کالج ذہنی صحت اور صحت یابی کے بارے میں کورسز کی، ایک معاون ماحول میں پیش کش کرتے ہیں۔ یہ کورسز اکثر ان لوگوں کے ذریعے تیار اور فراہم کیے جاتے ہیں جنہوں نے ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کیا ہوتا ہے۔

آپ کو مقامی ریکوری کالج mindrecovery.net.org.uk/providers پر مل سکتے ہیں

"دھیان سے میری ذہنی صحت کے مسائل میں مجھے مدد ملتی ہے۔ یہ شفا نہیں ہے اور یہ ہر مرتبہ کارگر نہیں ہوگی، لیکن میرے خیالات کو مرکوز کر کے اضطراب اور افسردگی کو کم کرنے میں اس نے میری مدد کی ہے"

دھیان کو آزمائیں

دھیان موجودہ لمحے میں آپ کی پوری توجہ دینے کا ایک طریقہ ہے۔ کچھ مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ دھیان کی مشق کرنے سے افسردگی کا نظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

دھیان پر مبنی کچھ تھراپی بھی ہیں جو ذہنی صحت کے مسائل کا علاج کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ مثلاً، دھیان پر مبنی شعوری تھراپی ((mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) کی تجویز افسردگی کا نظم کرنے کے لیے کی جاتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے دھیان پر Mind کا وسیلہ دیکھیں۔ آپ کو p. 21 پر اس بارے میں معلومات مل سکتی ہیں۔

خود کا خیال رکھیں

خود کا خیال رکھنے کا وقت نکالنے سے آپ کے روزمرہ کے انداز احساس میں مدد مل سکتی ہے۔ اس میں یہ یقینی بنانا شامل ہو سکتا ہے کہ آپ باقاعدگی سے کھاتے اور پیتے ہیں اور بنیادی حفظانِ صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ یا کافی نیند لینے کی کوشش کر رہے ہیں، اور کچھ تازہ ہوا کے لیے ہر روز باہر جا رہے ہیں۔

اگر آپ خود کو اس قسم کی نگہداشت دینے کے سلسلے میں جدوجہد کر رہے ہیں تو، اس بارے میں سوچنے سے مدد مل سکتی ہے کہ آپ جس کسی کی نگہداشت کرتے ہیں اس کی دیکھ بھال کیسے کریں گے۔ مثلاً، پالتو جانور یا دوست جس کو آپ کی مدد درکار ہے۔

اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیں

افسردگی کا سامنا کرنا خود کی دیکھ بھال کرنے کے لیے توانائی حاصل کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ لیکن اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھنے کے اقدامات کرنا آپ کے انداز احساس میں فرق لا سکتا ہے:

- **اچھی نیند لینے کی کوشش کریں۔** افسردگی کا سامنا کرنے والے ہم میں سے بہت سارے لوگوں کے لیے، ہمیں نیند آنے میں پریشانی ہو سکتی ہے۔ یا ہمیں معلوم پڑ سکتا ہے کہ ہم بہت زیادہ سوتے ہیں۔ لیکن اچھی نیند لینے سے ہمارے مزاج کو بہتر بنانے اور ہماری توانائی کی سطحیں بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔ ہر روز ایک ہی وقت پر بیدار ہونے اور سونے کا ہدف رکھنا آپ کو مددگار معلوم پڑ سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے نیند پر Mind کا وسیلہ دیکھیں۔ آپ کو p. 21 پر اس بارے میں معلومات مل سکتی ہیں۔
- **اپنی خوراک کے بارے میں سوچیں۔** ہم جو کھاتے ہیں اس کا اثر ہماری بہبود پر، بشمول ہمارے مزاج اور توانائی کی سطحوں پر پڑ سکتا ہے۔ کون سی غذائیں ہمیں کھانی چاہئیں یا نہیں کھانی چاہئیں اس بارے میں ڈھیروں مشورے موجود ہیں۔ جو چیز آپ کے لیے کارگر ہوتی ہے وہ ہر کسی اور کے لیے ویسی ہی نہیں ہو سکتی ہے۔ اور یہ مختلف اوقات میں تبدیل ہو سکتی ہے۔ ایسے غذائی انتخابات کرنے کی کوشش کریں جو آپ اور آپ کی صورتحال کے لیے بہترین کام کریں۔
- **کچھ جسمانی سرگرمی انجام دینے کی کوشش کریں۔** ہم میں سے بہت سارے لوگوں کو ورزش مشکل معلوم پڑ سکتی ہے۔ لیکن کمتر شدت کی سرگرمیاں بھی ہمارے مزاج کی مدد کر سکتی ہیں۔ مثلاً، یوگا کرنا، تیراکی کرنا، یا پیدل چلنا۔ اگر آپ ورزش کرنے میں پراعتماد محسوس نہیں کرتے ہیں تو، آپ قدرے چھوٹی سرگرمیوں سے شروع کر سکتے ہیں اور وہاں سے آگے بڑھ سکتے ہیں۔ بلکہ کھنچاؤ والی یا کرسی پر مبنی سرگرمیوں سے شروع کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- **تفریح بخش منشیات اور الکحل سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔** آپ اپنے بارے میں مشکل احساسات پر قابو پانے کے لیے تفریح بخش منشیات یا الکحل استعمال کرنے جیسا محسوس کر سکتے ہیں۔ لیکن طویل وقت میں جا کر، یہ آپ کو بدتری کا احساس دلا سکتی ہیں۔ اور وہ آپ کو خفیہ مسائل سے نمٹنے سے روک سکتی ہیں۔

اپنی حفظانِ صحت کا خیال رکھنے کی کوشش کریں

جب آپ کو افسردگی کا سامنا ہو رہا ہو تو اپنی حفظانِ صحت کا خیال رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن چھوٹی موٹی چیزیں آپ کے انداز احساس میں بڑا فرق لا سکتی ہیں۔ مثلاً، یہ شاور لینا، اپنے دانتوں پر برش کرنا اور لباس پہننا ہو سکتا ہے۔

اگر آپ یہ کام کرنے کا اہل محسوس نہیں کرتے ہیں تو، انہیں آسان تر ہونے کا احساس دلانے کے طریقے ہو سکتے ہیں۔ مثلاً، آپ یوں کر سکتے ہیں کہ:

- اپنے دانتوں پر برش کرنے کی جگہ ماؤتھ واش استعمال کریں
- اگر آپ شاور لینے پر آمادہ محسوس نہیں کرتے ہیں تو گیلی وانپس اور خشک شیمپو کا استعمال کریں
- صاف موزے اور انڈر ویئر پہننے یا تبدیل کر کے صاف پانجامے پہننے کی کوشش کریں، اگر پوری طرح سے ملبوس ہونا بہت مشکل معلوم پڑتا ہو
- کپڑوں اور بستر کو تروتازہ کرنے کے لیے فیبرک اسپرے استعمال کریں، اگر آپ کو لائٹری کا کام کرنے میں پریشانی ہو رہی ہو

آپ کو حفظانِ صحت کی کٹ بنانا بھی مددگار معلوم پڑ سکتا ہے جہاں آپ اپنی ضرورت کی ہر چیز ایک جگہ پر رکھ سکتے ہیں۔ اس میں ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ، دافع عفونت، بیئر برش یا صابن جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔

"میں فعال رہنے کی کوشش کرتا ہوں، چاہے یہ محض بستر سے اٹھنا، دھلائی کرنا اور 10 بجے صبح سے پہلے تیار ہونا ہو، تاکہ بلا مقصد دن خراب نہ ہوں۔"

قدرتی جگہوں میں وقت گزاریں

قدرتی جگہوں میں وقت گزارنے سے افسردگی جیسے ذہنی صحت کے مسائل میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ گھر چھوڑنے اور باہر جانے کے بارے میں پریشان ہو رہے ہیں تو، کچھ تازہ ہوا اور روشنی حاصل کرنے کے لیے کھڑکی کھولنے سے فرق پڑ سکتا ہے۔

کچھ نیا آزمائیں

کچھ نیا آزمانے سے آپ کے مزاج کو بلند کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اور سوچنے یا برتاؤ کرنے کے غیر مددگار طریقے ختم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

مثلاً، یہ ایک نیا مشغلہ شروع کرنا، نئی اہلیت سیکھنا یا نئی غذا کو آزمانا ہو سکتا ہے۔ آپ گروپ، جیسے کمیونٹی پروجیکٹ، اسپورٹس ٹیم یا بابی گروپ میں شامل ہو کر یہ کام کر سکتے ہیں۔

آپ رضاکارانہ کام کرنے کو بھی آزما سکتے ہیں۔ اس سے آپ کی عزت نفس کو اور تنہائی کے کسی احساس کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کا مقامی والنٹیئر سنٹر اور چیریٹی ڈو - اٹ رضاکارانہ کام کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کو ان کے رابطے کی تفصیلات p. 23 پر مل سکتی ہیں۔

جو کچھ ممکن ہے اس کے بارے میں حقیقت پسند بننے کی اور اپنے اوپر بہت زیادہ دباؤ ڈالنے سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔ کوئی ایسی سرگرمی جس میں آپ کو لطف آئے گا، یا کچھ ایسا تلاش کریں جسے آپ ہمیشہ آزمانا چاہتے تھے۔ اس سے تحریک یافتہ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کچھ تخلیقی کام کریں

کچھ تخلیقی کام کرنے سے افسردگی کا نظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کون سی سرگرمی منتخب کرتے ہیں۔ جو چند آئیڈیاز آپ آزما سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- پینٹنگ یا ڈرائنگ
- رنگ بھرنا
- کولاج بنانا
- فوٹوز کھینچنا
- گانا یا موسیقی بنانا
- رقص کرنا
- تخلیقی لکھاوٹ
- دستکاری، جیسے بُنائی، کشیدہ کاری یا چکنی مٹی سے چیزیں بنانا
- پکانا یا بیکنگ کرنا

مزاج کی ڈائری رکھیں

مزاج کی ڈائری رکھنے سے آپ کے مزاج میں کسی تبدیلی کا ٹریک رکھنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ اور اس سے یہ غور کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آیا سرگرمی، جگہ یا لوگ آپ کو بہتر یا بدتر ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔

روزنامچہ لکھیں

روزنامچہ لکھنے سے آپ کے خیالات کو پروسیس کرنے اور آپ کے انداز احساس کو ظاہر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ کاغذ پر، یا ڈیجیٹل روزنامچہ میں ہو سکتا ہے۔

روزنامچہ رکھنے کے لیے کچھ مختلف آئیڈیاز موجود ہیں:

- 'کوئی فلٹر نہیں' والا روزنامچہ رکھیں، جس میں ہر دن آپ کے ذہن میں جو کچھ ہوتا ہے وہ آپ لکھتے ہیں بغیر کسی ڈھانچہ یا فلٹر کے۔

- ہر دن کے اختتام پر، چند ایسی چیزوں کا نوٹ بنائیں جو اچھی رہیں یا اس دن کے حوالے سے آپ ان کے مشکور ہیں۔
- دن کے دوران جو معاملہ پیش آیا ہے، آپ جیسا محسوس کرتے رہے ہیں اور جس قسم کے خیالات آپ کو پیش آتے رہے ہیں انہیں تحریر کریں۔ اس سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آیا آپ کے احساسات کا ربط کسی ایسی چیز سے ہو سکتا ہے جو آپ کرتے رہے ہیں۔

خود کی دیکھ بھال کا ایک باکس بنائیں

اس سے ان چیزوں کے باکس کو ایک ساتھ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن سے آپ کے جدوجہد کر رہے ہونے کے دوران سکون مل سکتا ہے۔ مثلاً:

- آپ کی من پسند کتابوں، فلموں یا موسیقی کی فہرست
- مددگار اقوال یا حوصلہ افزائی کے نوٹ
- تصاویر یا فوٹو جنہیں آپ سکون بخش پاتے ہیں
- ایک نرم کمبل یا آرام دہ چپل
- آپ کی پسند کے اسنیکس یا مشروبات
- کوئی ایسی چیز جس کی اچھی سی مہک ہو

"میں نے ان چیزوں کی فہرست بنائی ہے جن میں عموماً مجھ کو لطف آتا ہے، جیسے بُنائی کرنا یا گٹار بجانا، اور جب مجھے پست مزاجی محسوس ہوتی ہے تو میں تھوڑا بہت یہ سرگرمیاں انجام دینے کی کوشش کرتا ہوں۔"

افسردگی کے لیے کون سے معالجے دستیاب ہیں؟

اگر آپ خود کو محفوظ رکھنے سے قاصر محسوس کرتے ہیں تو، یہ ذہنی صحت کی ایمرجنسی ہے۔ کسی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (Accident & Emergency, A&E) محکمہ میں جائیں۔ 999 پر کال کریں اور آپ کو A&E میں لے جانے کے لیے ایک ایمبولنس طلب کریں۔ کسی اور سے 999 پر کال کرنے یا آپ کو A&E میں لے جانے کو کہیں۔ اگر آپ کو فوری تعاون درکار ہو لیکن A&E میں جانا نہیں چاہتے ہوں تو، آپ Samaritans کو فری فون 116 123 پر کال کر سکتے ہیں۔ وہ ہمیشہ کھلے ہوتے ہیں اور وہ آپ کی بات سننے کے لیے موجود ہوتے ہیں۔

خود امدادی وسائل

خود امدادی وسیلہ وہ اولین معالجاتی اختیار ہو سکتا ہے جو آپ کا ڈاکٹر آپ کو پیش کرتا ہے۔ اگر آپ کی افسردگی کم شدید ہے تو اس کا زیادہ امکان ہے۔

ان وسائل تک کسی اور علاج کی بہ نسبت زیادہ تیزی سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اور ان سے آپ کو دیگر اختیارات آزمانے کی ضرورت پڑے بغیر بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کا GP تجویز کر سکتا ہے کہ آپ درج ذیل میں سے ایک کو آزمائیں:

- **زیر ہدایت اپنی مدد آپ پروگرام۔** یہ اکثر ان امور پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ آپ کے خیالات، احساسات، اعتقادات اور رویے کس طرح تعامل کرتے ہیں۔ اور وہ آپ کے انداز احساس پر قابو پانے میں آپ کی مدد کرنے کی اہلیتیں آپ کو سکھا سکتے ہیں۔ نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کو چاہیے کہ آپ کے ساتھ تعاون کرے اور پروگرام کے ذریعے آپ کی پیشرفت کو چیک کرے۔ یہ تعاون آن لائن، رو بہ رو یا فون پر ہو سکتا ہے۔
- **جسمانی سرگرمی پروگرام،** جیسے اجتماعی ورزش کی کلاس۔ یہ کلاسیں افسردگی والے لوگوں کے لیے قائم کی گئی ہیں۔ آپ کا GP مفت میں یا کم قیمت پر ورزش کے دیگر پروگراموں تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرنے پر قادر ہو سکتا ہے۔ آیا آپ اس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں یا نہیں اس کا انحصار آپ کی جائے قیام، اور آپ کے مالی حالات پر ہو سکتا ہے۔ اس بارے میں مزید پتہ کرنے کے لیے اپنے GP سے بات کریں۔

ٹیکنگ تھراپی یعنی بات چیت کے ذریعے علاج

نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسیلنس (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) افسردگی کا علاج کرنے کے لیے درج ذیل ٹیکنگ تھراپی کی تجویز کرتا ہے:

- شعوری رویہ جاتی تھراپی (Cognitive behavioural therapy, CBT)
- گروپ CBT
- رویہ جاتی فعالیت (Behavioural activation, BA)
- گروپ BA
- گروپ میں دھیان پر مبنی تھراپی
- بین شخصی سائیکو تھراپی (Interpersonal psychotherapy, IPT)
- مشاورت
- قلیل مدتی سائیکو ڈائنامک سائیکو تھراپی (Short-term psychodynamic psychotherapy, STPP)
- مسئلہ حل کرنے کی تھراپی

• رویہ جاتی جوڑیوں والی تھراپی - اگر آپ کا ڈاکٹر اس بات سے اتفاق کرتا ہے کہ آپ کے علاج میں آپ کے پارٹنر کو شامل کرنا مفید ہو سکتا ہے، کیونکہ آپ کا رشتہ ممکن ہے آپ کی افسردگی میں معاون ہو رہا ہو

بدقسمتی سے، ہمیں معلوم ہے کہ بہت ساری جگہوں پر ٹاکنگ تھراپیز کے لیے NHS کی فہرست انتظار کافی طویل ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ سے بات کر سکتا ہے کہ آپ کے علاقے میں کون سے اختیارات یعنی آپشنز دستیاب ہیں۔ اور وہ آپ کے لیے درست قسم کی تھراپی پتہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

تھراپی کے لیے خود کو ریفر کرنا

انگلینڈ میں، آپ اضطراب اور افسردگی کے پروگرام کے مدنظر NHS کی ٹاکنگ تھراپیز کی معرفت تھراپی کے لیے خود کو ریفر کرنے پر اہل ہو سکتے ہیں۔ اس سے پہلے یہ نفسیاتی تھراپیز تک رسائی میں اصلاح (Improving Access to Psychological Therapies, IAPT) کے بطور معروف تھا۔

آپ کے قریب میں تھراپی سروس پتہ کرنے سے متعلق معلومات کے لیے، براہ کرم NHS کی ٹاکنگ تھراپیز سیلف ریفرل کا استعمال کریں۔ آپ کو طریقہ p. 22 پر مل سکتا ہے۔

"صلاح کار یا تھراپسٹ کے ساتھ چیزوں پر پوری طرح بات کرنے سے چیزوں کو مزید عقلی طور پر دیکھنے اور حقیقت اور میرے ذہن کے اندر کے بیچ روابط بنانے میں واقعی مجھے مدد ملتی ہے۔"

اگر مجھے بہتر محسوس ہونا شروع ہوتا ہے تو کیا مجھے تھراپی روک دینی چاہیے؟

اگر آپ تھراپی کروا رہے ہیں اور بہتر محسوس کرنا شروع کرتے ہیں تو، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو رک جانا ہے۔ آپ اپنے تھراپسٹ سے اپنے مزاج پر گفتگو کر سکتے ہیں اور جو اختیارات آپ کے لیے درست ہو سکتے ہیں ان کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

مثلاً، NICE کے رہنما خطوط گروپ CBT یا دھیان پر مبنی شعوری تھراپی کی تجویز کرتے ہیں کہ تاکہ اگر آپ کو ماضی میں افسردگی کا سامنا ہوا ہے تو تندرست رہنے میں آپ کی مدد کی جائے۔ اگر آپ نے اس سے پہلے ٹاکنگ تھراپی کا استعمال نہیں کیا ہے تو بھی ان سے مدد مل سکتی ہے۔

دوا

آپ کا GP آپ کی افسردگی کا علاج کرنے کے لیے دوا، جیسے دافع افسردگی دوائیں پیش کر سکتا ہے۔ آپ کو جس افسردگی کا سامنا ہو رہا ہے وہ اگر شدید ہے تو اس کا زیادہ امکان ہے۔ یا اگر آپ نے دوسرے معالجے آزمائے ہیں لیکن ان سے مدد نہیں ملی ہے۔

وہ اپنے طور پر علاج کے بطور دوا پیش کر سکتے ہیں۔ یا وہ دوا لینے کے ساتھ ہی ٹاکنگ تھراپی کروانے کی تجویز کر سکتے ہیں۔

کچھ معاملات میں، آپ کا ڈاکٹر دافع افسردگی دواؤں کے ساتھ لیتھیم بھی تجویز کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو شدید افسردگی ہے، یا آپ کی افسردگی واپس آتی رہتی ہے تو اس کا سب سے زیادہ امکان ہے۔ اور ایسا عموماً تب ہوتا ہے جب آپ نے صرف دافع افسردگی دوائیں آزمائیں ہوں اور وہ کام نہیں کر رہی ہوں۔

ہم میں سے کچھ لوگوں کو افسردگی کے حصے کے طور پر نفسیاتی علامات کا بھی سامنا ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں، آپ کی نگہداشت صحت ٹیم دافع نفسیاتی دوا، آپ کی افسردگی کے علاج کے ساتھ ہی تجویز کر سکتی ہے۔

آپ کو ایسی دوائیں مل سکتی ہیں جو فی الوقت آپ کے لیے کارگر ہوتی ہیں۔ یا آپ کے لیے کارگر ہونے والی کوئی دوا ملنے سے پہلے آپ کو چند اقسام کی دوائیں آزمانی پڑ سکتی ہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگوں کو لگ سکتا ہے کہ دوا بالکل بھی درست علاج نہیں ہے۔ آپ اپنے مختلف اختیارات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

مجھے دوا کتنی مدت تک لیتے رہنے کی ضرورت ہوگی؟

NICE کے رہنما خطوط کی تجویز ہے کہ آپ افسردگی کا ایسی سوڈ ختم ہونے کے بعد کم از کم 6 ماہ تک دافع افسردگی دوائیں لیتے رہیں۔

لیکن ہم میں سے کچھ لوگ اس سے زیادہ مدت تک دوا لیتے رہنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ مثلاً، ہمیں ماضی میں افسردگی کے متعدد واقعات پیش آنے ہو سکتے تھے۔ لہذا ہم آئندہ واقعات سے بچنے کے لیے دوا لیتے رہنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔

دوا بند کرنا

اگر آپ افسردگی کے لیے دوا لے رہے ہیں تو، ضروری ہے کہ اچانک بند نہ کریں۔ دافع افسردگی دواؤں کو چھوڑنے کی علامات پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے۔ اور کچھ دواؤں کے لیے، اچانک بند کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اپنی دوا بند کرنے کی کوشش کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو، یقینی بنائیں کہ:

- دوا تجویز کرنے والے فرد، یا اس عمل کو سمجھنے والے دیگر نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے بات کریں
- امکانی خطرات اور انہیں کم کرنے کا طریقہ معلوم کریں
- بتدریج ایک مدت تک جا کر بند کریں

چاہے آپ دافع افسردگی دوا جاری رکھیں یا بند کریں، دوا لینا عموماً آپ کا فیصلہ ہوتا ہے۔ آپ کو عام طور پر دوا سے انکار کرنے یا اسے لینا بند کرنے کا حق ہوتا ہے۔ یہ بات تب بھی صادق آتی ہے جب آپ کے ڈاکٹر کے خیال سے یہ آپ کی افسردگی کو بدتر بنا سکتی ہو۔

جن حالات میں آپ کو یہ حق حاصل نہیں ہو سکتا ہے وہ تب ہوتے ہیں جب:

- آپ کو مینٹل ہیلتھ ایکٹ کے کچھ سیکشن کے تحت رکھا گیا ہو
- آپ میں یہ فیصلہ کرنے کی ذہنی استعداد نہ ہو کہ آیا علاج کروانا ہے
- آپ ہنگامی، جان بخش علاج کے بطور دوا لے رہے ہوں

اسکیٹامائن (Esketamine)

حالیہ تحقیق میں افسردگی کا علاج کرنے کے لیے اسکیٹامائن نامی ایک دوا استعمال کرنے پر نگاہ ڈالی گئی ہے۔ اس میں ایسی افسردگی پر فوکس کیا گیا ہے جس نے دوسرے معالجوں پر ردعمل نہیں کیا ہے۔

NICE کے رہنما خطوط فی الحال افسردگی کا علاج کرنے کے لیے اسکیٹامائن استعمال کرنے کی تجویز نہیں کرتے ہیں۔ اس وجہ سے امکان نہیں ہے کہ ڈاکٹر حضرات NHS پر افسردگی کے لیے علاج کے بطور یہ تجویز کریں گے۔ لیکن یہ کچھ نجی کلینکس میں دستیاب ہے۔

"دافع افسردگی دواؤں نے مجھے ایسی حالت پر آنے میں مدد کی ہے جہاں میں مشاورت کی مدد سے قابو پانے پر مزید قادر تھا۔ اس کے لیے کافی محنت کرنی پڑی تھی اور مجھے سوچنے کا ایک مکمل طور پر مختلف طریقہ قبول کرنا پڑا تھا۔"

افسردگی کے لیے دیگر معالجے

ڈھیر سارے ایسے دیگر معالجے ہیں جو آپ اپنی افسردگی میں مدد کے لیے آزما سکتے ہیں۔ آپ انہیں اپنے طور پر، یا دوا اور ٹیکنالوجی کے ساتھ آزما سکتے ہیں۔

ان میں شامل ہیں:

- آرٹس اور تخلیقی تھراپی
- تکمیلی اور متبادل تھراپی
- دھیان
- ایکوتھراپی (تھیراپیوٹک علاج جو اکثر قدرتی ماحول میں بیرونی سرگرمیوں پر مشتمل ہوتی ہے)
- ساتھیوں کی امداد

آپ کا ڈاکٹر ان میں سے کچھ خدمات کے پاس آپ کو ریفر کرنے پر قادر ہو سکتا ہے۔ یا آپ ان میں سے کچھ کو خود ہی آزما سکتے ہیں۔

آپ اپنے مقامی Mind سے رابطہ کر کے بھی یہ پتہ کر سکتے ہیں کہ آیا ان کے پاس آپ کے علاقے میں ان میں سے کوئی دستیاب ہے۔ اپنا مقامی Mind پتہ کرنے کے لیے mind.org.uk/local-minds ملاحظہ کریں۔

"اپنی خوراک اور اپنے جسم کا خیال رکھنا، بات کرنا اور متبادل طریقے اپنانا میرے لیے کافی بہتر ثابت ہوا۔"

اگر دوا یا تھراپی کارگر نہیں ہو رہی ہو تو کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ پہلے ہی ٹاکنگ تھراپی یا دوا آزما چکے ہیں تو، آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ کچھ مزید اختیارات پر گفتگو کر سکتا ہے۔ شروع میں، انہیں آپ کو دوسری اقسام کی ٹاکنگ تھراپی یا دوا پیش کرنے کا زیادہ امکان ہے۔ ایسا اس صورت میں ہوتا ہے جب کوئی اور چیز آپ کے لیے کارگر ہوتی معلوم پڑ سکتی ہے۔

لیکن کچھ صورتوں میں، کچھ ایسے دیگر معالجے موجود ہیں جن پر آپ کا ڈاکٹر آپ سے گفتگو کر سکتا ہے۔ یہ معالجے شاذ و نادر ہی استعمال ہوتے ہیں۔ وہ عموماً صرف تبھی پیش کیے جاتے ہیں جب آپ کو ایسی شدید افسردگی کا سامنا ہو جو دوسرے معالجوں سے بہتر نہیں ہوئی ہو:

الیکٹرو کنولسیو تھراپی (Electroconvulsive therapy, ECT)

الیکٹرو کنولسیو تھراپی (ECT) ایک علاج ہے جو آپ کے دماغ کے ذریعے برقی لہر بھیجنے پر مشتمل ہوتا ہے۔

NICE کے رہنما خطوط کے بقول ڈاکٹروں کو صرف مخصوص، شاذ و نادر حالات میں یہ پیش کرنا چاہیے۔ مثلاً، اگر آپ کو افسردگی کی طویل اور شدید مدت کا سامنا ہو رہا ہو اور دیگر معالجے کارگر نہ ہوئے ہوں۔ یا آپ جان لیوا صورتحال میں مبتلا ہوں۔

اگر آپ کو یوں محسوس ہو کہ آپ اس صورتحال میں مبتلا ہیں تو، آپ اپنے ڈاکٹر سے ECT پر گفتگو کر سکتے ہیں۔ انہیں یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کے پاس ECT کے بارے میں واضح اور قابل رسائی معلومات ہیں تاکہ یہ کروانا ہے یا نہیں اس کا فیصلہ کرنے سے قبل آپ اسے سمجھ لیں۔

اعادی ٹرانسکرینیل مقناطیسی تحریک

اعادی ٹرانسکرینیل مقناطیسی تحریک ایک علاج ہے جس میں مقناطیسی فیلڈ کا استعمال کر کے آپ کے دماغ کو تحریک دی جاتی ہے۔ NICE کے رہنما خطوط کے بقول ڈاکٹر حضرات شدید افسردگی کے لیے یہ پیش کر سکتے ہیں، اگر اس نے دوسرے معالجوں کے نئی ردعمل نہیں کیا ہے۔

نیورو سرجری، VNS اور DBS

نیورو سرجری برائے ذہنی عارضہ (Neurosurgery for mental disorder, NMD) صرف شاذ و نادر طور پر انجام دی جاتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات یہ صرف تبھی پیش کریں گے جب سارے دیگر معالجے ناکام ہو گئے ہوں۔ آپ کی منظوری کے بغیر آپ کو نیورو سرجری کبھی نہیں دی جا سکتی ہے۔

NMD سے ملتے جلتے معالجے بھی ہیں، جو قابل رجوع ہیں۔ مثلاً، دماغ میں گہری تحریک (deep brain stimulation, DBS) اور ویگس عصب کی تحریک (vagus nerve stimulation, VNS)۔ انہیں شدید افسردگی کا علاج کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، ویسے یہ دونوں شاذ و نادر ہی انجام دیے جاتے ہیں۔

"جو معالجے میں نے آزمائے ہیں ان میں سے بیشتر غیر مؤثر تھے۔ لیکن بحران کے وقت، جب میں ایک سائیکیاٹرک ہسپتال میں لگ بھگ داخل ہونے والا تھا، میں نے بین شخصی سائیکو تھراپی اور سرٹرالین شروع کی۔ میں ایمانداری سے بتا سکتا ہوں کہ انہوں نے میری زندگی بچا دی۔"

دوست اور فیملی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

یہ معلومات افسردگی والے کسی شخص کا تعاون کرنے کے خواہاں دوستوں اور فیملی کے لیے ہیں۔

جس کو افسردگی کا سامنا ہو رہا ہو اس کی امداد میں کس طرح کر سکتا ہوں؟

مدد حاصل کرنے میں ان کی امداد کریں

اگر کوئی شخص افسردگی کے لیے مدد حاصل کرنا نہیں چاہتا ہو تو آپ اسے اس پر مجبور نہیں کر سکتے۔ لیکن آپ انہیں یقین دلا سکتے ہیں کہ مدد طلب کرنا ٹھیک ہے، اور یہ کہ امداد موجود ہے۔

عملی چیزوں میں ان کی مدد کرنے سے بھی بڑا فرق آ سکتا ہے۔ مثلاً، نگاہ ڈالنا کہ کون سی خدمات دستیاب ہیں یا انہیں اپائنٹمنٹس میں لے جانا۔

افسردگی کے بارے میں کشادہ ذہن رہیں

ڈھیر سارے لوگوں کو اپنے انداز احساس کے بارے میں کھل کر بولنا اور بات کرنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔ افسردگی اور مشکل جذبات کے بارے میں کشادہ ذہن رہنے کی کوشش کریں۔

اس سے انہیں یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ انہیں جس چیز کا سامنا ہو رہا ہے اس بارے میں بات کرنا ٹھیک ہے۔ ایمانداری سے اور بغیر فیصلہ کیے بات کرنے سے وہ یہ جان سکتے ہیں کہ آپ سنانے کو تیار ہیں۔

"دوست اور فیملی جو بہترین کام کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ بس سنیں۔ انہیں اکثر کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، بس آپ کے مسائل سننے کا خواہاں ہونا انہیں کم تنہا اور الگ تھلگ ہونے کا احساس دلاتا ہے۔"

رابطہ قائم رکھیں

ان کے لیے رابطہ قائم رکھنے کی توانائی برقرار رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ لہذا اگر آپ رابطہ قائم کرنے کی کوشش کریں تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔

بس ایک متنی پیغام یا ای میل ہی انہیں یہ بتانے کے لیے کافی ہو سکتا ہے کہ آپ ان کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ یہ چیز ان کے انداز احساس میں بڑا فرق لا سکتی ہے۔

کوشش کریں کہ ان پر جواب دینے کا بہت زیادہ دباؤ نہ ڈالیں۔ اصل چیز ان کا یہ جان لینا ہے کہ آپ ان کے لیے موجود ہیں۔

"بات کرنا... مجھے جیسا محسوس ہوا صرف اس کے بارے میں بات کرنا نہیں۔ کافی کے وقت بس بے مطلب کی احمقانہ چیزوں کے بارے میں بات کرنا، دباؤ ڈالنے اور یہ جانے بغیر کہ میں جس مشکل چیز کے بارے میں چاہوں بات کر سکتا ہوں۔"

نکتہ چینی نہ بنیں

آپ کو یہ سمجھنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے کہ کیوں کچھ لوگ افسردگی سے 'باہر' نہیں آ سکتے۔ یہ خاص کر تب ہے جب آپ نے خود اس کا تجربہ نہ کیا ہو۔

کوشش کریں کہ ان کو مورد الزام قرار نہ دیں یا ان پر اسی وقت بہتر ہو جانے کا بہت زیادہ دباؤ نہ ڈالیں۔ وہ شاید اپنے تئیں پہلے ہی بہت نکتہ چینی اور سخت ہو رہے ہیں۔

"بس میری خیریت معلوم کرنے والی ایک سادہ کال یا ٹیکسٹ سے مدد مل جاتی ہے۔ مجھے ہمدردی نہیں چاہیے، بس جاننا ہے کہ اگر مجھے ان کی ضرورت پڑی تو وہ موجود ہیں۔"

توازن تلاش کریں

اگر کسی کو پریشانی ہو رہی ہے تو آپ ان کے لیے ہر چیز کا خیال رکھنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔ اور کچھ عملی چیزیں ہو سکتی ہیں جن میں آپ مدد کر سکتے ہیں جیسے گھر کا کام یا کھانا بنانا۔ لیکن انہیں خود سے کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

ہر کسی کو مختلف تعاون درکار ہوگا۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ انہیں آپ کی طرف سے کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے۔ اور آپ ان چیزوں کی نشاندہی کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں جنہیں وہ خود آزما سکتے ہیں۔

جن چیزوں میں انہیں پریشانی ہو رہی ہے انہیں آسان بنانے کے طریقے تلاش کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ مثلاً، آپ ایک باقاعدہ آن لائن گروسری یعنی کریانہ سامان کی دکان قائم کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ یا آپ ایسے آسان کھانے تجویز کر سکتے ہیں جنہیں وہ بیچڑ میں پکا سکتے اور بعد کے لیے منجمد کر سکتے ہیں۔

آپ جو کام عموماً ایک ساتھ کیا کرتے تھے وہ کرتے رہیں

جب آپ کے کسی واقف کار کو افسردگی کا سامنا ہو رہا ہو تو، ایسا محسوس ہو سکتا ہے گویا یہ آپ کے رشتے کا مرکزی نقطہ بن جاتا ہے۔ لیکن افسردگی کسی شخص کی زندگی کا صرف ایک پہلو ہے۔

اس سے دوسری چیزیں ایک ساتھ کرتے رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اور آپ عموماً جو دوسری چیزیں کرنا چاہیں گے ان کے بارے میں بات کریں۔ مثلاً، اگر آپ عام طور پر ایک ساتھ TV دیکھتے ہیں، یا کوئی مشغلہ شیئر کرتے ہیں۔

خود کا خیال رکھیں

کسی اور کا خیال رکھنا آپ کی بہبود پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ کی ذہنی صحت بھی اہم ہے۔ کوشش کریں کہ خود کی دیکھ بھال کرنے کا وقت نکالنے کے بارے میں قصوروار محسوس نہ کریں۔

اگر آپ افسردگی والے کسی شخص کے آس پاس کافی زیادہ وقت گزارتے ہیں تو یہ مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ ان کی نگہداشت کرتے ہیں یا ایک ساتھ رہتے ہیں۔ آپ کو یوں لگ سکتا ہے کہ آپ کو ان کے لیے ہمہ وقت موجود رہنے، اور ان کی ضروریات کو اپنے سے مقدم رکھنے کی ضرورت ہے۔

لیکن خود کے لیے الگ وقت رکھنا ٹھیک ہے۔ اور اگر آپ خود کی بہبود کا خیال رکھتے ہیں تو آپ کسی اور کی امداد کرنے پر شاید زیادہ قادر محسوس کریں گے۔

گفتگو شروع کرنے کے لیے تجاویز

بعض اوقات افسردگی کا سامنا کرنے والے کسی شخص سے کہنے کے لیے درست وقت معلوم ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔

کہنے کے لائق معاون چیزوں کے کچھ آئیڈیاز یوں ہیں:

- "مجھے افسوس ہے کہ آپ کو ایسا محسوس ہو رہا ہے، اور میں آپ کے لیے موجود ہوں۔"
- "آپ میرے لیے اہم ہیں۔"
- "آپ کیسے انتظام کر رہے ہیں؟"
- "آج میں آپ کی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟" یا، اگر آپ سے ہو سکے تو، کچھ مزید مخصوص پوچھیں، جیسے: "کیا آپ چاہیں گے کہ میں آؤں اور آپ کا ساتھ دوں؟"

اس طرح کے بیانات سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں:

- "خوشی منائیں" یا "بس مثبت انداز میں سوچیں۔"
- "آپ اتنے اداس نہیں لگتے ہیں"، یا کوئی بھی ایسی چیز جو انہیں سامنا ہونے والی چیز کو غیر درست قرار دیتی ہو۔
- "دوسرے لوگوں کو یہ آپ سے بدتر حالت میں درپیش ہے۔"
- "اگر آپ کچھ ورزش کریں تو آپ افسردہ نہیں ہوں گے"، یا کوئی ایسی چیز جو ان کو درپیش آنے والی چیز کے لیے انہیں مورد الزام قرار دیتی ہے۔
- "آپ خود غرض بن رہے ہیں" یا آپ کو اس بارے میں سوچنا چاہیے کہ یہ چیز باقی ہم سبھی کو کس طرح متاثر کرتی ہے۔"

"بغور سنیں، فیصلہ نہ کریں اور سب سے اہم بات، یہ نہ بولیں 'خوش رہیں' یہ اتنا آسان نہیں ہے۔ بعض اوقات تدابیر غیر ضروری ہوتی ہیں، لہذا یہ محسوس نہ کریں کہ آپ کو تدبیر فراہم کرنا ضروری ہے۔"

اگر انہیں مدد نہیں چاہیے تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

بعض اوقات، افسردگی کا سامنا کرنے والا فرد ہو سکتا ہے مدد حاصل کرنا نہیں چاہتا ہو، یا ہو سکتا ہے اس کے قابل نہ ہو۔ اس میں آپ کی پیش کردہ کوئی مدد مسترد کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ مایوس، افسردہ اور اس بارے میں بے اختیار ہیں تو یہ قابل فہم ہے۔ اگر آپ سے ہو سکے تو، یہ قبول کرنے کی کوشش کریں کہ دوسرے شخص کا تعاون کرنے کے لیے آپ جو کچھ کر سکتے ہیں اس کی ہمیشہ حدود ہوتی ہیں۔

کچھ چیزیں ایسی ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

- صابر رہیں۔ آپ کو ہمیشہ پوری کہانی معلوم نہیں ہوگی، اور انہیں مدد طلب کرنا کیوں مشکل لگ رہا ہے اس کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔
- جذباتی تعاون اور یقین دہانی پیش کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ ان کا خیال رکھتے ہیں اور اگر ان کا ارادہ بدل جاتا ہے تو آپ موجود ہوں گے۔
- انہیں بتائیں کہ جب وہ تیار ہوں تو وہ کس طرح مدد طلب کر سکتے ہیں۔
- بیمار ہونے سے بچنے میں خود کی مدد کے لیے، خود کا خیال رکھیں۔

ہنگامی حالت میں کسی کا تعاون کرنا

ایسے اوقات آ سکتے ہیں جب آپ کے دوست یا فیملی ممبر کو بہت فوری طور پر مدد طلب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً، اگر:

- انہوں نے خود کو اذیت پہنچائی ہے اور طبی توجہ درکار ہے
- انہیں خود کشی کے احساسات درپیش ہیں، اور انہیں لگتا ہے کہ وہ ان کو انجام دے سکتے ہیں
- وہ خود کو یا کسی اور کو ضرر کے فوری، سنگین خطرے میں ڈال رہے ہیں

اگر وہ ابھی اپنے آپ میں محفوظ نہیں ہیں

اگر آپ سے ہو سکے تو، ایمبولنس کے لیے 999 پر کال کرنے میں ان کی مدد کریں اور ان کے ساتھ رہیں۔ یا آپ A&E میں لے جانے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ڈاکٹر کو دکھانے تک ان کے ساتھ انتظار کر سکیں تو وہ اس کی ستائش کریں گے۔

اگر وہ تھوڑی دیر کے لیے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں

آپ انگلینڈ میں NHS 111 سے، یا NHS 111 Wales سے رابطہ کر کے فوری طبی مشورہ حاصل کر سکتے ہیں (ویلز میں، آپ فوری طبی صحت میں تعاون کے لیے اختیار 2 منتخب کر سکتے ہیں)۔ NHS 111 سے رابطہ کرنے کے طریقے سے متعلق معلومات کے لیے، p.22 دیکھیں۔ یا جلدی سے ڈاکٹر کو دکھانے کے لیے آپ ہنگامی GP اپائنٹمنٹ طے کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ یہ بھی تجویز کر سکتے ہیں کہ وہ Samaritans کو [123 116](tel:123116) پر کال کر کے روزانہ 24 گھنٹے، کسی سے بات کریں۔ یا دوسری ہیلپ لائن یا سماعتی خدمت آزمانے کی کوشش کریں، جیسے pp. 21-23 پر جو درج ہیں۔

وہ خود کو اذیت پہنچانے کے لیے جو چیزیں استعمال کر سکتے ہیں انہیں ہٹانے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ یہ خاص کر تب ہے جب انہوں نے ایسی مخصوص چیزوں کا ذکر کیا ہو جسے وہ استعمال کر سکتے ہوں۔

مفید روابط

Mind کی خدمات

Mind کے دیگر وسائل

Mind کے دیگر وسائل کے بارے میں معلومات، بشمول ترجموں کے لیے، آپ ہمیں publications@mind.org.uk پر ای میل کر سکتے ہیں

ہیلپ لائنیں

ہماری Infoline اور Legal Line ہر سال پورے انگلینڈ اور ویلز میں ہزاروں لوگوں کو ذہنی صحت کی معلومات فراہم کرتی ہے۔ ہم فیصلہ کیے بغیر بات سنیں گے، آپ کے قریب میں تعاون کے مدنظر اختیارات پر نگاہ ڈالیں گے، اور آپ کے اگلے اقدامات پتہ کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

ہمارا دفتر 9 بجے صبح تا 6 بجے شام، پیر تا جمعہ کھلا رہتا ہے۔

Mind Infoline (مائنڈ انفولائن)

کال کریں: **0300 123 3393**

ای میل: info@mind.org.uk

Mind Legal Line (مائنڈ لیگل لائن)

کال کریں: **0300 466 6463**

ای میل: legal@mind.org.uk

Side by Side (سائیڈ بائی سائیڈ)

شیئر کردہ تجربات پر کسی اور کے ساتھ مربوط کرنا ایک طاقتور چیز ہے۔ Mind 'Side by Side' کی معاون آن لائن کمیونٹی ہے۔ ابھی آپ کو جیسا بھی محسوس ہو رہا ہے، ہم سننے، شیئر کرنے اور سنے جانے کے لیے ایک محفوظ جگہ فراہم کرتے ہیں۔ مزید پتہ کریں اور sidebyside.mind.org.uk پر شامل ہوں

دیگر تنظیمیں

Anxiety UK

774 775 03444 (ہیلپ لائن)

905 416 07537 (ٹیکسٹ)

anxietyuk.org.uk

اضطراب کے ساتھ جینے والے لوگوں کے لیے مشورہ اور تعاون۔

Campaign Against Living Miserably (CALM)

58 58 58 0800

thecalmzone.net

جس کو بھی بات کرنے کی ضرورت ہو اسے سماعت کی خدمات، معلومات اور تعاون، بشمول ویب چیٹ فراہم کرتی ہے۔

Cruse Bereavement Support

1677 808 0808

cruse.org.uk

رنج کے بعد معلومات اور تعاون۔

Depression UK

depressionuk.org

افراد اور تنظیموں پر مشتمل افسردگی کی اپنی مدد آپ والی تنظیم۔

Hub of Hope

hubofhope.co.uk

UK پیمہ ذہنی صحت خدمت کا ڈیٹابیس۔ آپ کو مقامی، ملکی، ساتھی، کمیونٹی، چیریٹی، نجی اور NHS کا ذہنی صحت میں تعاون کو تلاش کرنے دیتا ہے۔ آپ مخصوص قسم کا تعاون تلاش کرنے کے لیے نتائج کو فلٹر کر سکتے ہیں۔

The National Association for People Abused in Childhood (NAPAC)

[0331 801 0808](http://03318010808)

support@napac.org.uk

napac.org.uk

بچپن میں بدسلوکی کی کسی بھی شکل سے متاثر بالغ افراد کا تعاون کرتی ہے۔ ہیلپ لائن، ای میل امداد اور مقامی خدمات پیش کرتی ہے۔

National Childbirth Trust (NCT)

[0700 330 0300](http://07003300300)

nct.org.uk

والدین کے لیے معلومات، تعاون اور کلاسیں فراہم کرتی ہے۔

NHS 111

111

[111 18001](http://11118001) (ٹیکسٹ ریلے)

[NHS 111 BSL service](http://NHS111BSLservice)

nhs.uk/111

wales.nhs.uk/111

انگلینڈ کے لوگوں کے لیے غیر ہنگامی طبی مدد اور مشورہ۔

NHS کی ٹاکنگ تھراپی کا از خود ریفرل

nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-nhs-talking-therapies-service

ذہنی صحت کے مخصوص مسائل کے لیے مقامی NHS تھراپی کی خدمات کے بارے میں معلومات۔ آپ خود کو ریفر کر سکتے ہیں (صرف انگلینڈ) لیکن GP کے پاس رجسٹرڈ ہونا ضروری ہے۔

Papyrus HOPELINEUK

[41 41 068 0800](http://41410680800)

07860039967 (ٹیکسٹ)

pat@papyrus-uk.org

papyrus-uk.org

خودکشی کے خطرے میں مبتلا 35 سال سے کم عمر افراد اور ان کے بارے میں تشویش زدہ دوسرے افراد کے لیے خفیہ تعاون۔ روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن کھلا رہتا ہے۔

Samaritans

123 116 (فری فون)

jo@samaritans.org

فری پوسٹ SAMARITANS LETTERS

samaritans.org

Samaritans کا دفتر جس کو بھی بات کرنی ہو اس کے لیے 7/24 کھلا رہتا ہے۔ آپ Samaritans کی کچھ شاخوں میں بذات خود تشریف لے جا سکتے ہیں۔ Samaritans کے پاس ایک ویلش لینگویج لائن بھی [0123 164 0808](tel:01231640808) پر (روزانہ 7 بجے شام تا 11 بجے رات) ہے۔

Sane

7000 304 0300

sane.org.uk

ذہنی صحت کے مسائل سے متاثر کسی بھی شخص کے لیے جذباتی تعاون اور معلومات، بشمول ہیلپ لائن پیش کرتی ہے۔

Togetherall

togetherall.com

ذہنی صحت کی آن لائن کمیونٹی (اس سے پہلے Big White Wall کہا جاتا تھا)۔ کچھ علاقوں میں آپ کے GP، آجر یا یونیورسٹی کی معرفت مفت۔

Volunteer by Do IT

doit.life/volunteer

یوکے میں رضاکارانہ خدمت کے مواقع درج کرتی ہے۔