

ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ

ਉਦਾਸੀ ਇਕ ਆਮ ਸੱਮਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ, ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਿਪਤਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਉਂਦੀ ਹੈ.

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੀ ਨਾ ਕਿਸੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ 'ਨੀਵਾਂ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ. ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਕੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਐਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਉਦਾਸੀ ਬੰਦਿਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਈ ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਾਉਮੀਦੀ ਯਾਂ 'ਖਾਲੀਪਨ'. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ ਇਕ ਦਮ ਬੇਕਾਰ, ਬੇਮਕਸਦ ਜਾਂ 'ਖਾਲੀ' ਲੱਗਦਾ ਹੈ. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਜ਼ਾ ਆਂਦਾ ਸੀ ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ. ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋਹ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਥਕਾਵਟ, ਤੇ ਜੌੜਾਂ ਵਿੱਚ 'ਭਾਰਿਪਣ' ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਔਖਿਆਈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਸਿਰਦਰਦ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਮਝੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਯਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਸਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਦੁਰਉਪਿਯੋਗ ਵੀ ਕਰਦੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੱਢਨ ਵਾਸਤੇ.

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੀ ਨੇ?

ਇਹਦੇ ਕਾਰਣ ਕਾਫੀ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹਨ. ਇਹ ਕਿਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਿਵੇਂ- ਕਿਸੀ ਕਰੀਬੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਜੁਦਾਈ, ਖਰਾਬ ਸੇਹਤ, ਨੌਕਰੀ ਖੋਹਣਾ. ਗਰੀਬੀ, ਇਕਲਿਆਂ ਰਹਿ ਜਾਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਅਉਂਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ. ਬਹੁਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕਸ਼ੀਅਤ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਅਉਂਦੇ ਹਨ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਗਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਨੇ. ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀ ਆਦਤ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਚਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੀ ਕਸਾਇਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਰਥ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਕਿਸ ਹਦ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਇਕ ਝੂਠਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਛ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)?

ਇਹ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੁਰਤ ਹੋਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਬੱਧੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਖ਼ਿਆਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ “ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ” ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੋਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੋਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਔਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973