مرض افسردگی و مایوسی کی شناخت

مرض اُفسردگی و مایوسی (Depression) بہت عام مرض ھے جو ہم میں سے کسی کو کسی بھی عمر میں ہو سکتا ھے۔ یہ مرض غمگینی و رنجیدگی سے شروع ہو کر انتہائی بدنصیبی اور مایوسی کے احساس تک پہنچ سکتا ہے۔

ہم میں سے بیشتر لوگوں کو کسی خاص وجہ سے غم اور ذہنی پستی کا شدید احساس شروع ہوجاتا ہے۔ لیکن مایوسی کے یہ حملے بہت مختصر ہوتے ہیں اور ہم خود ہی کسی نہ کسی طرح ان سے نمٹنے کے طریقے پیدا کر لیتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات افسردگی اور مایوسی کے احساسات کسی طرح کم نہیں ہوتے اور اتنے شدید ہوتے ہیں کہ مریض عام کاروبار کے لائق نہیں رہتا۔ جب یہ حالت ہوجائے تو کسی ماہر ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

How does depression affect people?

مرض افسردگی و مایوسی لوگوں پر کس طرح حملہ کرتا ہے؟

اکثر و بیشتر مریضوں پر بیکسی و مایوسی کا احساس غالب آجاتا ھے۔ زندگی بے معنی خالی اور وبالِ جان معلوم ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات لوگ محسوس کرتے ہیں کہ جن چیزوں سے اُنہیں لطف حاصل ہوتا تھا اب اُن میں اُنہیں کوئی مزا نہیں آتا۔ اُنہیں محسوس ہوتا ھے کہ اُنہیں اپنے اوپر اعتماد نہیں رہا۔ اور اپنے آپکو حقیر سمجھنے لگے ہیں۔ بعض لوگ بہت گھبرائے ہوتے ہیں اور بڑی بے چینی میں مبتلا ہوتے ہیں اور کبھی کبھی تو اُن پر بدحواسی کے دورے پڑتے ہیں۔ بعض لوگوں پر جسمانی علامات بھی نظر آتی ہیں اور جذباتی کیفیات سے زیادہ تکلیف دہ نظر آتی ہیں۔ ان جسمانی علامات میں طاقت کی کمی مسلسل تکان اور ہاتھ پاؤں کا بھاری ہونا بھی شامل ھے۔ اس مریض کو اپنے روز مرہ کی سرگرمیاں بھی دو بھر معلوم ہونے لگتی ہیں۔ اُنہیں نیند آنے میں بھی بڑی مشکل ہوتی ھے۔ یا پھر عام حالات سے کہیں زیادہ سونے لگتے ہیں۔ کسی بات پر غور کرنا مشکل ہوجاتا ھے یا سر میں درد شروع ہوجاتا ھے۔ بعض مریضوں کی حسیاتی دلچسپیاں کم ہوجاتی ہیں۔ بعض کھانے میں کمی کردیتے ہیں۔ بعض کو صرف کھانے پینے سے سکون حاصل ہوتا ھے۔ بعض لوگ اس مرض کے مقابلے کے لیئے شراب اور دوسری ڈرگز میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔

What causes deprssion?

مرض افسردگی و مایوسی کا سبب کیا ھے؟

اس مرض کا سبب بہت پیچیدہ ہوتا ھے۔ یہ بیماری زندگی کے کسی خاص واقعے یا مشکل حالات کے نتیجے سے شروع ہو جاتی ھے۔ مثلاً کسی قریبی عزیز کی موت۔ کسی محبوب ہستی سے مکمل جُدائی۔ صحت کی خرابی۔ ملازمت یا کاروبار ختم ہوجانا۔ ایسے واقعات جیسے یکایک غریب ہو جانا یا نئی جگہ کی زبان نہ جاننے سے تنہائی کا شدید احساس۔ یہ بھی ہوتا ھے کہ قرب و جوار میں کوئی دوست یا رشتہ دار نہ ہو تو لوگوں کی قوّتِ برداشت جواب دے جاتی ھے۔ اور پھر وہ اس مرضِ مایوسی سے دب جاتے ہیں اور اسکا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ھے کہ ان حالات میں ہر شخص کو افسُردگی و مایوسی کا مرض ہو جائیگا۔ حالات کے مقابلے میں لوگوں کا ردِعمل اُنکی شخصیت کی خصوصی تعمیر اور زندگی کے تجربات کے مطابق ہوتا ھے۔ وہ لوگ جو اپنے متعلق بہت اعلیٰ گمان رکھتے ہیں اور اپنی ذات پر بڑی تنقیدی نگاہ رکھتے ہیں مرض افسردگی میں جلد مبتلا ہوتے ہیں۔ جو دوسروں کے سہارے زندگی گزارتے ہیں اُن کا بھی کم و بیش یہی حال ھے۔ بعض اوقات مرض افسردگی و مایوسی خاندانی مرض کی حیثیت حاصل کر لیتا ھے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ مرض (Depression) بھیجے (Brain) میں کیمیاوی توازن بگڑ جانے سے بھی ہو سکتا ھے۔

How severe can depression be?

مرض افسردگی و مایوسی کتنا شدید ہو سکتا ہے؟

بعض مریض خودکشی کرنے یا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض نئے نئے عقائد تیار کر لیتے ہیں۔ مثلاً وہ یہ تصوّر کرتے ہیں کہ ماضی میں اُنھوں نے جو گناہ کئے ہیں اب اُنکو اسکی سزا بھگتنی ہی پڑ یگی۔

What about post-partum depression?

بچے کی پیدائش کے بعد مرض افسردگی

بچے کی پیدائش کے بعد بعض عورتوں پر اس مرض کا حملہ ہوجاتا ھے۔ معمول کے طور پر تقریباً تمام عورتوں کو بچے کی پیدائش کے بعد چند گھنٹے کیلئے یا

بعض حالات میں چند دن کیلیئے افسردگی کا حملہ ہوتا ھے۔بعض عورتوں کی اُلجھن پریشانی اور افسردگی ہفتوں بلکہ مہینوں تک چلتی ھے۔ اُنہیں بڑے خوفناک خیالات آتے ہیں۔ وہ محسوس کرتی ہیں کہ وہ اس کی اہل نہیں ہیں اور بچے کی خدمت کا بار نہیں اُٹھا سکیں گی۔اور روزمرہ کے کام نہیں کر سکیں گی۔ جن عورتوں کو یہ شکایت ہو اُنھیں سہارے اور مدد کی ضرورت ہوتی ھے۔

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communicaiton 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