

ਉਦਾਸੀ

ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਇਲਾਜ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ, ਤਣਾਅ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ, ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਕੀਮਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ, ਘੱਟ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਇਕਾਗਰਤਾ।

ਉਦਾਸੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਨ, ਅਵਧੀ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 2030 ਤਕ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ।¹

ਲੱਛਣ:

ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੇਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਹਾਰ

- ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਕੰਮ/ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਹੱਟਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨੀਆਂ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ
- ਕਸੂਰਵਾਰ

- ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ
- ਨਾਖੁਸ਼
- ਦੁਚਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣਾ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਦੁਖੀ
- ਉਦਾਸ

ਵਿਚਾਰ

- 'ਮੈਂ ਅਸਫਲ ਹਾਂ'
- 'ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ'
- 'ਮੈਂਨੂੰ ਕਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ'
- 'ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ'
- 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਅਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ'
- 'ਮੇਰੇ ਬਗੈਰ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ'

ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਸਾਹ ਸਤ ਨਹੀਂ
- ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਮੁਰਝਾਇਆ ਹੋਇਆ
- ਸਿਰ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਰਿੜਕਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ (ਚਰਨਿੰਗ ਗੱਟ)
- ਸੋਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਭੁਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵਧਣਾ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਹਰੇਕ ਦਿਨ - ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕਾਰਨ:

ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਨੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਤਜਰਬਾ) ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ (ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ ਤਜਰਬੇ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਸੋਗ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਪਰਵਾਸ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਉਜਾੜਾ, ਅਤੇ ਅਲੱਗਪੁਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੀ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਰ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੈਨਸਰ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਮਰਥਨ ਲੈਣਾ:

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿੱਧ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ, ਹਾਲਾਤਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ 'ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਚਾਰ'
- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਆਮ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ

ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰਾਪੀ (counselling and psychotherapy) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ:

ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਹੈਲਥ ਯੂ ਕੇ (health UK) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇਥੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

2020 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

ਦਵਾਈਆਂ

ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਐਂਟੀ ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ (antidepressants) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਥੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ antidepressants) ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵੱਧੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਲਓ।

(Antidepressants) ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services)
ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਕਰਤਾ:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

