

ਸਿਰਫ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ:

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(Punjabi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਤੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

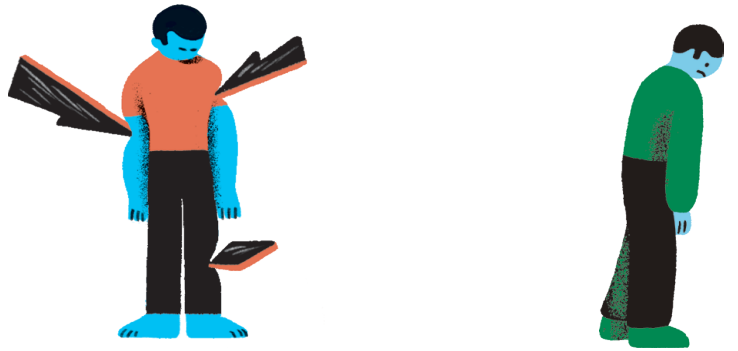
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਮੁੱਖ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਾਰ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

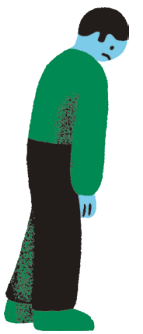
- ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਮੂਡ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਵੱਧ ਜਾਣਾ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ ਵਜਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ
- ਅਨਿਦ੍ਰਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ



• ਸ਼ੌਂਕ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਘਾਟ



• ਨਿਕੰਮੇਪਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਣਾ



• ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?



A ਦਵਾਈ

ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਲੇਕਟਿਵ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬਿਟਰਸ (SSRIs) ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਨੋਰਪੈਨੇਫ੍ਰਿਨ ਰੀਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬਿਟਰਸ (SNRIs) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

B ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਇਲਾਜ



ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ



ਸਮਰਥਨ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ



ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1੯

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

2੮

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:
18111 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨ
18111
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੌਟਲਾਈਨ
2466 7350

3

shallwetalk.hk ਤੇ ਜਾਓ



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

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



Department of Health
2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ