

## تشخیص کا تعین کرنا مشکل ہوتا ہے

ڈی مین شیا کے بڑھنے کی علامات میں سے ایک علامت ڈپریشن ہو سکتا ہے

چونکہ علامات آپس میں گڈ مڈ ہوا کرتی ہیں اس لئے ڈپریشن کے شکار فرد کو ڈی مین شیا کا مریض تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے اکثر یہ ضروری ہوجاتا ہے کہ پہلے ڈپریشن کا علاج کیا جاتا ہے اور اس کے بعد یہ معائنہ کیا جاتا ہے کہ کیا ڈی مین شیا کا مرض شروع ہونے کی نشانی بھی پائی جاتی ہے اگر تو ڈی مین شیا کے بغیر ڈپریشن ہی کا معاملہ ہو تو توجہ مرکوز نہ رکھ سکتا بھلکڑ پن جسی علامات علاج کے بعد غائب ہو جاتی ہیں ڈپریشن اکثر ڈی مین شیا کے ہمراہ آیا کرتا ہے الزائمرز کے مریضوں کی نصف تعداد کو کسی نہ کسی وقت ڈپریشن کی علامات لاحق ہوتی ہیں ڈی مین شیا کے مریض جسے ڈپریشن بھی ہو اسے شاذ ہی خود کشی کرنے کے خیا لات آتے ہیں

کی صورت حال کا نام ہے ڈپریشن اور دماغی کمزوری- ڈی مین شیا- کے درمیان تمیز کرنا مشکل ہے کیونکہ دونوں کی علامات اک دوجے سے ملتی جلتی ہوتی ہیں مثال کے طور پہ اگر بندہ پیش عملی نہ کرے بھول بھلکڑ ہو اور توجہ نہ مرکوز کر سکے

## ڈپریشن کی مخصوص علامات

تمام انسانوں میں سے 10% کے قریب لوگوں کو زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن ہوتا ہے مگر بہت سے لوگوں میں اس کا پتا نہیں چلتا یا اس کا علاج نہیں کیا جاتا ہے ڈپریشن کی علامات ایک فرد سے دوسرے تک جدا ہوتی ہیں اداسی کے علاوہ بندہ دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے، خود کو مورد الزام ٹھہرانا یا رات کو چین کی نیند نہ سو سکتا بھوک کی کمی اور لوگوں میں گھلنے ملنے سے جی چرانا ہو سکتا ہے صبح کو حالت خراب ہونا اور شام کی طرف مزاج بہتر ہونا عمومی بات ہے

## ڈپریشن کی دیگر اقسام

ڈپریشن بہت سی طرح سے ظاہر ہوتا ہے بے چینی، چڑچڑاپن، اور غصہ سے بھر پور رہنے جیسی غیر معمولی علامات کو غصہ ور (agiteret) ڈپریشن کہا جاتا ہے ڈنمارک میں سال کے تاریک مہینوں میں موسم سرما کا ڈپریشن پھوٹ پڑا ہے موسم سرما کے ڈپریشن کی علامات تھکان، نیند کی زیادہ ضرورت اور زیادہ ڈشاستہ دارغذا کی ضرورت مثلاً کیک یا ٹافیاں الکحل کا بڑھا ہوا استعمال اس قسم کے ڈپریشن کی علامت ہے جس کا علاج نہ کیا گیا ہو کچھ لوگ اگر خود کو اداس محسوس کرتے ہوں ڈاکٹر کے ہاں جانا گوارا نہیں کرتے اور اپنے احساسات کو الکحل یا سکون بخش ادویات کے ذریعہ کم کرتے ہیں الکحل کا حد سے زائد استعمال دماغ کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے اور ہر دو ڈپریشن اور دماغی کمزوری یعنی ڈی مین شیا لاحق ہونے کے خدشہ کو بڑھا دیتا ہے

## ادویات و تھیراپی مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں

ہلکے ڈپریشن کا علاج صرف بات چیت کی تھیراپی سے کیا جا سکتا ہے، مگر دوائی اور تھیراپی کا ایک ساتھ استعمال نہایت مؤثر سمجھا جاتا ہے اکثر دو سے لیکر بارہ ہفتوں کے اندر دوائی اثر کرنا شروع کرتی ہے اگر اس بنا پر کوئی ضمنی اثرات (سائڈ ایفیکٹ) اٹھ کھڑے ہوتے ہوں تو دواء کو تبدیل کر دیا جاتا ہے ڈپریشن کے خلاف جدید ادویات لت ڈالنے والی نہیں ہوتی ہیں اور شاذو نادر ہی ان کے سنگین ضمنی اثرات ہوتے ہیں عمر رسیدہ افراد کے ڈپریشن کا علاج لمبے عرصہ کا ہوتا ہے ہو سکتا ہے بقیہ ساری زندگی کے لئے جب کہ کم عمر عمومی طور پر کم از کم 6 سے 12 ماہ تک زیر علاج رہتے ہیں بار بار ڈپریشن ہونے کی صورت میں معالجہ کی مدت کو کئی سالوں تک بڑھایا جا سکتا ہے موسم سرما کے ڈپریشن کا بہترین علاج روشنی سے کیا جا سکتا ہے مثال کے طور پر ایک تیز لیمپ کے سامنے جواتنی تیز روشنی دیتا ہے کہ جس پہ دن کی روشنی کا گمان ہوتا ہے ورزش جسمانی صحت کو بہتر بنا نے اور خوش مزاجی پیدا کرنے سے ڈپریشن کے خلاف مثبت اثر دکھا سکتی ہے ڈپریشن احساسات کو لمبے عرصہ تک دبائے رکھنے اور اداسی

Lokale kontaktoplysninger:



DEN EUROPÆISKE LÆNDR  
Europæiske Fond for Regionaludvikling



Interreg IZA  
EUROPEAN REGIONAL DEVELOPMENT FUND



SKANE



Migrationskole  
for demensplejen i Øresundsregionen