

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ
ਸਮਝਣਾ



ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ:
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ. ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉੱਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਸਦੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹ ਹਰ ਕੋਈ ਦੁਖੀ, "ਨਿਰਾਸ਼" ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ "ਹਤਾਸ਼" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।²

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ।^{3,4}



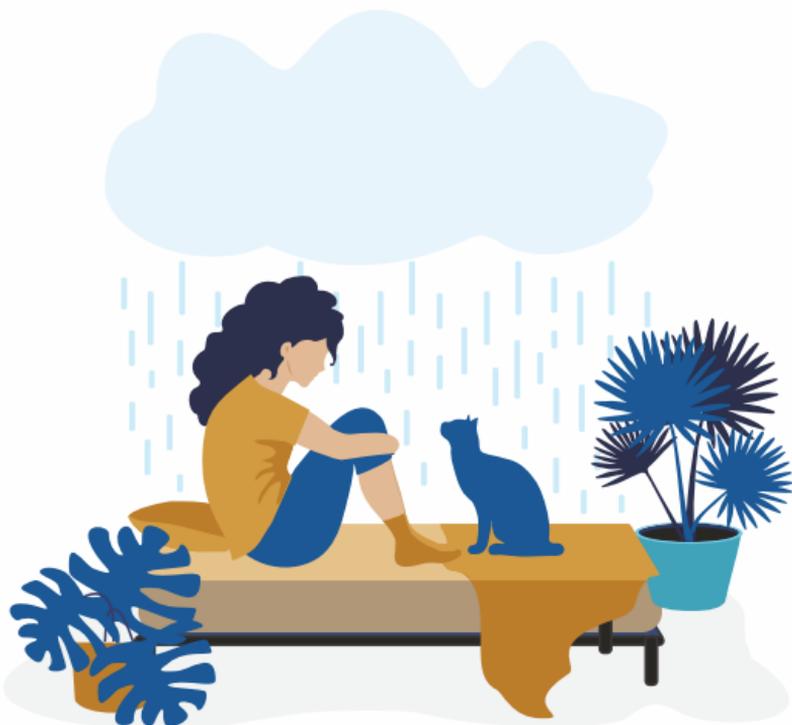
ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਜਾਂ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੈ

ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ



ਉੱਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ
ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਕਦੇ
ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ

ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ
ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ



ਡਾਈਟਿੰਗ ਦੇ ਬਗੈਰ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਣਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਵੱਧਣਾ



ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ
ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਜਾਣਾ



ਤਾਕ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਨ

ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ, ਹਰ
ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਨਿਰਰਥਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ

ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ, ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ
ਰਹਿਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ,
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣਾ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ
ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣਾ

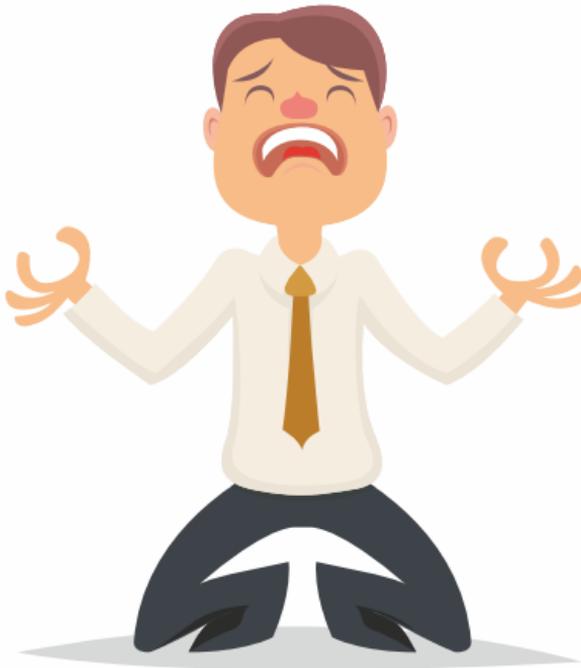
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਰੋਣ ਵਾਲਾ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

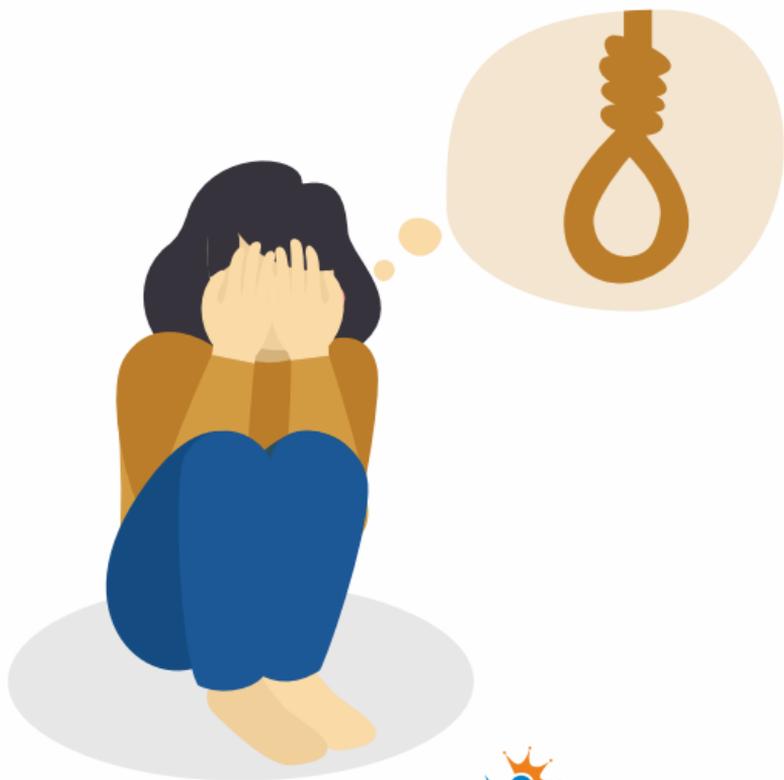


ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ। ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ
ਕਰਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ



ਮਰਣ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ
ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ



REFERENCES

1. What is depression. Available at <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>. Accessed on May 31, 2019.
2. Non-drug approaches to help move from depression to feeling happier with more energy. Available at https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/module_depression_patient.pdf. Accessed on May 31, 2019.
3. Depression: What you need to know. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml>. Accessed on May 31, 2019.
4. What causes depression. Available at <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/what-causes-depression>. Accessed on May 31, 2019.

ਰੋਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਮਾਲਾ-2 (ਪੀ ਐਚ.ਕਿਊ-2)

ਪੀ ਐਚ.ਕਿਊ-2 ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮੂਡ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਐਚ.ਕਿਊ-2 ਵਿੱਚ ਪੀ ਐਚ.ਕਿਊ-9 ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਆਈਟਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੀ ਐਚ.ਕਿਊ-2 ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ "ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ।

ਜਿਹੜੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀ ਐਚ.ਕਿਊ-9 ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਡਿਸਾਰਡਰ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਹੈ?	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ	ਲਗਭਗ ਰੋਜ਼
ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ	0	1	2	3
ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦ	0	1	2	3

Adapted from: Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2). Available at <https://www.hiv.uw.edu/page/mental-health-screening/phq-2>. Accessed on May 25, 2019.



Depression
Free India

ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

CIMS
Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). Editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor or the editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although, great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication to ensure its accuracy, the authors, publishers and editors shall not be responsible or in any way liable for the continued accuracy and/or currency of the information or for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever, or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s.

The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be use for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011-4285 4300 Fax: 011-4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>