

(ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਨਿਰਾਸ਼ਾ) ਹੈ?) (Do I Have Depression?)

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਉਦਾਸੀ, ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਸ਼ਖੀਸ਼ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਰੁੱਚੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ 1 ਲੱਛਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ:

1. ਉਦਾਸ, ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਖਾਲੀ-ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਰੋਣਹਾਕੇ ਲਗਦੇ ਹੋ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁੱਚੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
3. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
4. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ।
5. ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਅਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿਲੱਣ-ਜੁੱਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜੁਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
6. ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
7. ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਹੀ ਨਿਖਿੱਧ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸਮਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
8. ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੌਤ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ।

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੰਡਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰੱਗਸ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉੰਨੀ ਜ਼ਲਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।



ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੌਸਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਰੋਗ (Seasonal affective disorder, SAD)। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ।
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਸਫੋਰਿਕ ਰੋਗ (Premenstrual dysphoric disorder, PMDD)। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਉਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ PMDD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (premenstrual syndrome, PMS) ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) (Postpartum depression)। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਿਸਥਾਇਮਿਕ ਰੋਗ (ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਪੁਰਾਣਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇਵਲ 2 ਤੋਂ 4 ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੁਹਰਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਿਸਥਾਇਮੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਰੋਗ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਵਸਥਾ ਕਾਰਨ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਕਟ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਗੋਲਾ ਮਾਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ। ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪੋਥਾਇਰੋਡਿਸਮ (hypothyroidism), ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਮ ਹਨ। ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 19 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023

ਸਰੋਤ: myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ "ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ", "ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ" ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਵੱਲੋਂ ਅਭਿਆਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ, ਸੁੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਤੀਭਾਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੁੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮ ਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਡਕਮੇਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।