

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات Antidepressants

مقاصد:

یہ کتنا بچے اس شخص کے لئے مفید ہے جو اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کے بارے میں جاننا چاہتا ہے۔ اس میں یہ بتایا گیا ہے کہ ادویات کیسے کام کرتی ہیں اور انہیں کیوں تجویز کیا جاتا ہے، ان کے مفید اور مضر اثرات کیا ہوتے ہیں اور ان کے متبادل طرائق علاج کیا ہیں؟

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کیا ہوتی ہیں؟

یہ ادویات ڈپریشن کی علامات کو دور کرتی ہیں۔ یہ بیسویں صدی کی پانچویں دہائی میں دریافت کی گئی تھیں اور تب سے مسلسل زیر استعمال ہیں۔ آج کل تقریباً تیس کے قریب ادویات موجود ہیں جو چار بڑی اقسام میں تقسیم کی گئی ہیں:-

۱۔ ٹرائی سائکلکٹ

۲۔ مونو امائن آکسیڈیز ان ہیپٹیز

۳۔ سلیکٹو سیروٹونین ری اپٹیک انہیٹرز

۴۔ سیروٹونین نارائیڈریٹیلین ری اپٹیک انہیٹرز

یہ ادویات کس طرح کام کرتی ہیں؟

ہم یقینی طور پر تو نہیں جانتے لیکن خیال ہے کہ یہ ادویات دماغ میں موجود بعض کیمیکلز کی کارکردگی کو بڑھاتی ہیں جنہیں نیورو ٹرانسمیٹرز کہتے ہیں۔ نیورو ٹرانسمیٹرز دماغ کے ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک سگنل پہنچاتے ہیں۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ دو کیمیکلز نارائیڈریٹیلین اور سیروٹونین کا ڈپریشن سے گہرا تعلق ہے۔

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کن بیماریوں میں استعمال کی جانی چاہئیں؟

- درمیانے درجے سے شدید درجے کا ڈپریشن
- شدید گھبراہٹ اور گھبراہٹ کے دورے
- وہم کی بیماری (آبسیو کمپلوس ڈس آرڈر)
- طویل عرصے رہنے والے درد
- وہ بیماریاں جن میں مریض بہت کم یا بہت زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں (اینٹنگ ڈس آرڈر)

• شدید صدمے کے بعد پیدا ہونے والی نفسیاتی بیماری

• اگر آپ کو سمجھ نہ آ رہا ہو کہ آپ کو اینٹی ڈپریشن ڈوا کیوں دی گئی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کیجئے۔

یہ ادویات کس حد تک کارآمد ہیں؟

تین مہینے کے علاج کے بعد ڈپریشن کے جن مریضوں کو:-

• اینٹی ڈپریشن ڈوا دی جائے ان میں سے پچاس سے پینتھ فیصد مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

• اسی رنگ کی لیکن اینٹی ڈپریشن ڈوا نہ رکھنے والی ڈوا دی جائے تو ان میں سے پچیس سے تیس فیصد افراد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ جن لوگوں کو اثر نہ رکھنے والی ڈوا دی جائے تو ان میں سے بھی کچھ لوگ بہتر ہو جاتے ہیں لیکن ایسا ان تمام ادویات کے ساتھ ہوتا ہے جو ہمارے جذبات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ درد کم کرنے والی ادویات کے ساتھ بھی ایسا ہوتا ہے۔ اینٹی ڈپریشن ڈوا کیوں مفید تو ہیں لیکن اور بہت ساری ادویات کی طرح ان کے فائدہ کا انحصار اس بات پر بھی ہوتا ہے کہ ہم ان سے فائدے کی امید رکھتے ہیں۔

کیا اینٹی ڈپریشن ڈوا کیوں مضر اثرات ہوتے ہیں؟

جی ہاں۔ آپ کے ڈاکٹر کو اس بارے میں آپ کو معلومات فراہم کرنی چاہئیں۔ اگر آپ کو کوئی جسمانی بیماری ہو یا ماضی میں رہی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔ مختلف طرح کی اینٹی ڈپریشن ڈوا کیوں مضر اثرات ہوتے ہیں۔

ٹرائی سائیکلکس (مثلاً امی ٹریپٹیلین، امیپرامین، ڈوٹھامین، کلومپرامین وغیرہ)

اس گروپ کی ادویات کے عام مضر اثرات میں منہ کی خشکی، ہاتھوں میں کپکپاہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، قبض، نیند آنا اور وزن کا بڑھ جانا شامل ہیں۔ عمر رسیدہ لوگوں میں یہ ادویات سوچنے میں دشواری، پیشاب میں رکاوٹ، بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ سے چکر آنے اور گر جانے کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو دل کی بیماری ہے تو بہتر ہو گا کہ آپ اس گروپ کی اینٹی ڈپریشن ڈوا نہ لیں۔ مردوں کو ان ادویات سے جنسی کمزوری ہو سکتی ہے۔ ٹرائی سائیکلکس اینٹی ڈپریشن ڈوا کیوں زیادہ مقدار میں لے لینے کی صورت میں خطرناک ہوتی ہیں۔

سیلیکٹیو سیروٹونن ری اپٹیک انہیبیٹرز (ایس ایس آر آئی) (مثلاً فلوائسٹین، پیراگسٹین، سرٹرالین، سٹالوپرام وغیرہ)

ان ادویات سے استعمال سے پہلے چند ہفتوں میں آپ کو متلی اور گھبراہٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ اس گروپ کی بعض ادویات سے پیٹ خراب ہو سکتا ہے لیکن اگر آپ ان ادویات کو کھانے کے ساتھ لیں تو اس کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یہ جنسی عمل کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ افراد ان ادویات کو لینے کے بعد جھکڑے کرنے لگے لیکن ایسا شاذ و نادر ہی ہوا ہے۔

سیروٹون نار ایڈریٹیلین ری اینٹیگ انہیبیٹرز (ایس لین آرائیز) (مثلاً وینلا فیکسین)

ان ادویات کے مضر اثرات بھی ایس ایس آرائیز سے ملتے جلتے ہیں، لیکن اگر آپ کو دل کی شدید بیماری ہو تو وینلا فیکسین نہیں استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی بڑھ سکتا ہے اس لیے بلڈ پریشر کو چیک کرتے رہنا چاہیے۔

مونو امائن آکسائیڈ انہیبیٹرز (ایم اے او آرائیز)

اس طرح کی اینٹی ڈپریشنٹ ادویات آج کل بہت کم استعمال ہوتی ہیں۔ اگر ایم اے او آرائیز ایسی خوراک کے ساتھ لیں جو نائٹرا مانا نامی چیز پر مشتمل ہو تو بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ ایم اے او آرائیز استعمال کرنا شروع کرنے والے ہوں تو ڈاکٹر آپ کو ایسے کھانوں کی ایک فہرست دے گا جو آپ ان ادویات کے ساتھ نہیں کھا سکتے۔

مضر اثرات کی یہ فہرست پریشان کن لگتی ہے لیکن بیشتر لوگوں پر بہت کم مضر اثرات ہوتے ہیں یا ہوتے ہی نہیں۔ اگر یہ مضر اثرات ہوں بھی تو عام طور پر چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن آپ کو ان مضر اثرات کے بارے میں علم ہونا چاہیے تاکہ اگر آپ یہ اثرات محسوس کریں تو ان کو پہچان کر اپنے ڈاکٹر کو ان کے بارے میں بتا سکیں۔ سب سے شدید مضر اثرات مثلاً پیشاب میں رکاوٹ ہونا، یادداشت کمزور ہو جانا، گرنا، سوچنے میں دشواری ہونا، عام طور پر صحت مند اور جوان افراد میں نہیں ہوتے۔ بہت سے افراد کو ڈپریشن میں اپنے آپ کو نقصان پہنچانے یا اپنی جان لے لینے کے خیالات آتے ہیں۔ یہ باتیں اپنے ڈاکٹر کو بتائیے، جب آپ کا ڈپریشن ٹھیک ہوگا تو یہ خیالات خود ہی ختم ہو جائیں گے۔

کیا میں اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینے کے دوران گاڑی چلا سکتا ہوں یا مشینیں چلا سکتا ہوں؟

بعض اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینے سے نیند آتی ہے اور آپ کا رد عمل سست ہو جاتا ہے۔ پرانی ادویات سے ایسا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن بعض اینٹی ڈپریشنٹ ادویات ایسی ہیں جن کو لینے کے ساتھ آپ گاڑی چلا سکتے ہیں۔ یاد رکھیے، ڈپریشن سے لوگوں کی توجہ بھی متاثر ہوتی ہے اور حادثات ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے اس سلسلے میں ضرور مشورہ کریں۔

کیا انسان اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کا عادی ہو جاتا ہے؟

انسان اس طرح اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کا عادی نہیں ہو سکتا جیسے کہ شراب، سکون آور ادویات یا نیکوٹین کا عادی ہو جاتا ہے، مثلاً یہ کہ - فائدے کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کو مقدار بڑھاتے رہنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ - اگر آپ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینا بند کر دیں تو آپ میں ان کی طلب پیدا نہیں ہوگی۔

لیکن جو لوگ ایس ایس آر آئی کو لینا بند کرتے ہیں ان میں سے تقریباً ایک تہائی کو پیٹ کی خرابی، زکام کی طرح کی علامات، گھبراہٹ، چکر آنا، گھرے یا ڈراؤنے خواب آنا، بدن میں بجلی کے شاک جیسی تکلیف دہ علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں ایس ایس آر آئی بند کرنے سے بہت کم تکلیف دہ علامات پیدا ہوتی ہیں، لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔ دوا بند کرنے پہ ان تکلیف دہ علامات کا سب سے زیادہ امکان پیروکسیٹین اور فینٹا فیکسین کے استعمال میں ہوتا ہے۔ عام طور پر اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کو آہستہ آہستہ بند کرنا اچانک بند کرنے سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

ایس ایس آر آئی، خودکشی کے خیالات اور نو عمر افراد۔

تحقیق کے نتیجے میں اس بات کے شواہد ملتے ہیں کہ بعض اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینے سے بچوں اور نو عمر افراد میں خودکشی کے خیالات بڑھ جاتے ہیں (گو خودکشی کے واقعات نہیں بڑھتے) اسی لیے بعض ممالک میں اٹھارہ سال سے کم عمر لوگوں کو ایس ایس آر آئی دینے کی اجازت نہیں ہے۔ برطانیہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف کلینیکل ایکیسی لینس کا کہنا ہے کہ اٹھارہ سال سے کم عمر لوگوں کو ایس ایس آر آئی میں سے صرف فلوآکسٹین دی جا سکتی ہے۔ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ اٹھارہ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں ایس ایس آر آئی لینے سے اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا خطرہ یا خودکشی کے خیالات بڑھتے ہیں۔

کیا حاملہ خواتین اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لے سکتی ہیں؟

بہتر ہے کہ عمل کے زمانے میں، خصوصاً پہلے تین مہینے میں کم از کم دو اینٹی لی جانیوں۔ حالیہ کچھ ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جن ماؤں نے حمل کے زمانے میں اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لیں تھیں ان کے بچوں میں لچھ پیداہی نقصان تھے۔ تاہم کچھ ماؤں کے لیے حمل کے زمانے میں اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینا ضروری ہوتا ہے اور یہ دیکھنا پڑتا ہے کہ دو اینٹی لینے میں زیادہ خطرات ہیں یا نہ لینے میں۔ اس بات کا بھی ریسرچ سے ثبوت ملا کہ وہ نوزائیدہ بچے جن کی مائیں حمل کے دوران اینٹی ڈپریشنٹ ادویات استعمال کرتی رہی ہیں انھیں پیدائش پر دوا اچانک بند کرنے کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔ ان تکلیف دہ اثرات کا امکان پاراکسیٹین نامی دوا سے زیادہ ہونے کا امکان ہے۔ جب تک کہ ہمیں اس بارے میں اور زیادہ معلوم ہو بہتر ہے کہ ڈاکٹر حاملہ خواتین کے ڈپریشن کے علاج کے لیے متبادل طریقہ کار پر غور کریں۔

کیا بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لے سکتی ہیں؟

بہت سی خواتین کو بچوں کی پیدائش کے بعد ڈپریشن ہو جاتا ہے جسے پوسٹ نیٹل ڈپریشن (بچے کی ولادت کے بعد کا ڈپریشن) کہا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ ڈپریشن مشاورت اور عملی مدد سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر یہ ڈپریشن شدید ہو تو مائیں تھکی تھکی رہتی ہیں، بچوں کو دودھ پلانا چھوڑ سکتی ہیں، ہو سکتا ہے کہ نوزائیدہ بچے کے ساتھ ان کا تعلق صحیح طور پر قائم ہو اور ہو سکتا ہے کہ بچے کی نشوونما صحیح رفتار سے نہ ہو۔ ایسی صورت میں اینٹی ڈپریشنٹ ادویات فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

دودھ پینے والے بچے پہ اس کی ماں کے اینٹی ڈپریشنٹ دوا لینے کا کیا اثر ہو سکتا ہے؟

دودھ پینے والے بچے میں ماں کے دودھ سے اینٹی ڈپریشنٹ دوا کی بہت ہی کم مقدار منتقل ہوتی ہے۔ چند ہفتوں سے زیادہ عمر والے بچوں کے بگڑاؤ گردے بالکل صحیح کام کرنے لگتے ہیں۔ چونکہ وہ دوا کو اپنے بدن سے خارج کرنے کے قابل ہوتے ہیں اس لیے انہیں دوا سے بہت کم خطرہ ہوتا ہے۔ بعض اینٹی ڈپریشنٹ ادویات اس معاملے میں بعض دوسری ادویات سے زیادہ محفوظ ہیں اس لیے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔ ماؤں کے بچوں کو دودھ پلانے سے بچنے فائدے ہوتے ہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے بہتر یہی ہے کہ مائیں اینٹی ڈپریشنٹ دوا لینے کے ساتھ دودھ پلانا جاری رکھیں۔

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کس طرح لی جانی چاہئیں؟

• اپنے ڈاکٹر کو دکھاتے رہیں۔ ڈرائی سائیکس کو عام طور پر کم مقدار سے شروع کر کے ابتدائی چند ہفتوں میں آہستہ آہستہ بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ پہلی دفعہ کے بعد ڈاکٹر کو دوبارہ نہ دکھائیں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ بہت کم دوا لیتے رہیں۔ ایس ایس آر آئی کو آہستہ آہستہ بڑھانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ جس مقدار میں دوا شروع کرتے ہیں عام طور سے بعد میں بھی اسی مقدار کو لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوا کو بتائی گئی مقدار سے زیادہ لینے سے فائدہ نہیں ہوتا۔

• اگر آپ کو شروع میں دوا سے کچھ تکلیف دہ اثرات ہوں تو زیادہ پریشان نہ ہوں۔ زیادہ تر تکلیف دہ اثرات چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر تکلیف دہ اثرات برداشت کے قابل ہوں تو دوا بند نہ کریں لیکن اگر یہ ناقابل برداشت ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے فوراً مشورہ کریں۔ اگر آپ کی طبیعت زیادہ خراب ہونے لگے تو اپنے ڈاکٹر کو بتانا ضروری ہے تاکہ وہ یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ دوا آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔ اگر آپ کی بے چینی یا گھبراہٹ بڑھ رہی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

• دوا روڑانہ لیں۔ اگر آپ دوا باقاعدگی سے نہیں لیں گے تو آپ کو اس کا فائدہ بھی نہیں ہوگا۔

• دوا کا فائدہ شروع ہونے کا انتظار کریں۔ یہ دوائیں پہلی خوراک لیتے ہی کام شروع نہیں کر دیتیں۔ زیادہ تر لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ اینٹی ڈپریشنٹ کے استعمال کے بعد ان کا فائدہ شروع ہونے میں ایک سے دو ہفتے لگتے ہیں اور مکمل فائدہ ہونے میں پچھ ہفتے تک بھی لگتے ہیں۔ اکثر لوگوں میں اینٹی ڈپریشنٹ دوا کا فائدہ نہ ہونے یا فائدہ شروع ہونے کے بعد ڈپریشن واپس آجانے کی سب سے بڑی وجہ دوا جلدی بند کر دینا ہوتی ہے۔

• شراب نوشی سے گریز کریں۔ شراب ڈپریشن کو اور زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ اگر آپ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینے کے ساتھ شراب پینیں تو آپ کو سستی ہونے لگے گی اور نیند آنے لگے گی۔ اس سے گاڑی چلانے یا کوئی اور توجہ کا متقاضی کام کرنے میں جس میں توجہ دینے کی ضرورت ہو خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

• دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

• کیا آپ کو اپنے آپ کو نقصان پہنچانے یا اپنی زندگی کو ختم کرنے کے لیے دوائیں زیادہ مقدار میں لینے کے خیالات آتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں اور دوائیں اپنے پاس رکھنے کے بجائے گھر کے کسی اور شخص کے حوالے کر دیں۔

• دوا کی مقدار بدلنے کے بعد اگر آپ کو اپنے آپ کے اندر کوئی بڑی تبدیلی محسوس ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

مجھے اینٹی ڈپریشنٹ دوا کتنے عرصے لینے پڑے گی؟

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات ڈپریشن کو جڑ سے یا ڈپریشن ہونے کی وجہ کو ختم نہیں کرتیں۔ اگر کوئی دوا نہ بھی دی جائے تو اکثر لوگوں میں ڈپریشن تقریباً آٹھ مہینے بعد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ دوا شروع کرنے کے بعد آٹھ نو مہینوں سے پہلے بند کر دیں تو ڈپریشن کی علامات واپس آنے کا زیادہ خطرہ ہوگا۔ جب آپ دوبارہ صحیح محسوس کرنا شروع کریں تو بھی کم از کم مزید چھ مہینوں تک دوا جاری رکھنی چاہیے۔ اگر آپ کو ڈپریشن دوا یا اس سے زیادہ بار ہو چکا ہے تو علاج کم از کم دو سال تک جاری رہنا چاہیے۔

اس بات پر غور کریں کہ ڈپریشن شروع ہونے کی کیا وجہ ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ایسے اقدامات کر سکیں جن کی وجہ سے ڈپریشن دوبارہ ہونے کا خطرہ کم ہو جائے۔

اگر مجھے دوبارہ ڈپریشن ہو جائے تو؟

بعض لوگوں کو ڈپریشن بار بار ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بالکل ٹھیک ہونے کے بعد بھی انہیں کئی سال تک دوا لینے کی ضرورت ہو تاکہ ڈپریشن واپس نہ آ جائے۔ بڑی عمر کے لوگوں کو کئی کئی بار ڈپریشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو ڈپریشن کو واپس آنے سے روکنے کے لیے اور دواؤں مثلاً لیتھیم کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ باتوں کے ذریعے علاج (سائیکو تھراپی) بھی اس سلسلے میں سود مند ثابت ہو سکتا ہے۔

میری زندگی پہ ان ادویات کو لینے سے کیا اثر پڑے گا؟

ڈپریشن کی بیماری تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس سے مریض کے کام کرنے کی استطاعت اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات جلدی ٹھیک ہونے میں مدد دے سکتی ہیں۔ تھوڑے بہت تکلیف دہ اثرات کے علاوہ ان کا زندگی پہ کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لوگ ان دواؤں کو لینے کے ساتھ ساتھ اپنا کام جاری رکھ سکتے ہیں، لوگوں سے میل ملاقات بھی رکھ سکتے ہیں اور زندگی کی تمام خوشیوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

اگر میں ان دواؤں کو نہ استعمال کروں تو کیا ہوگا؟

یہ کتنا مشکل ہے۔ اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ ڈاکٹر نے آپ کے لیے اینٹی ڈپریشن دوائیوں تجویز کی ہے، آپ کا ڈپریشن کتنا شدید ہے اور کتنے عرصے سے ہے۔ زیادہ تر لوگوں کا ڈپریشن اگر وہ کوئی دوا نہ بھی لیں تو تقریباً آٹھ مہینے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا ڈپریشن بلکہ درجے کا ہو تو ہو سکتا ہے کہ دوا کے علاوہ علاج سے ٹھیک ہو جائے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

دوا کے علاوہ ڈپریشن کے اور کیا علاج موجود ہیں؟

یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ آپ کن باتوں یا چیزوں سے بہتر محسوس کرتے ہیں تاکہ آئندہ ڈپریشن ہونے کا خطرہ کم ہو سکے۔ کسی بااعتماد شخص سے بات کرنے، باقاعدگی سے ورزش کرنے، شراب نوشی کم کرنے، مناسب غذا کھانے، اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے طریقوں اور ان مسائل کو حل کرنے سے جن کی وجہ سے ڈپریشن شروع ہوا، آئندہ ڈپریشن نہ ہونے میں مدد ملتی ہے۔

باتوں کے ذریعے علاج

باتوں کے ذریعے ڈپریشن کا علاج کرنے کے کئی موثر طریقے موجود ہیں۔ بلکہ درجے کے ڈپریشن میں کونسلنگ کارآمد ہوتی ہے۔ اگر ڈپریشن زندگی کے مسائل کی وجہ سے شروع ہوا، تو مسائل کو حل کرنے کے طریقے علاج (پرائم سولونگ تھراپی) سے مدد ملتی ہے۔ کوگنٹو ہیبیو تھراپی ڈپریشن کا علاج کرنے کے لیے شروع کی جاتی ہے اور اس سے انسان کو اپنے، دنیا کے بارے میں اور دوسرے لوگوں کے بارے میں اپنے خیالات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

اینٹی ڈپریشن دوا زیادہ موثر ہے یا دیگر علاج؟

حالیہ ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ ایک سال کے عرصے سے زائد پرانے ڈپریشن کے لئے باتوں کے ذریعے علاج کے کئی طریقے اینٹی ڈپریشن ادویات جتنے ہی موثر ہیں۔ ادویات کا فائدہ جلدی ہوتا ہے۔ بعض تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ بیک وقت اینٹی ڈپریشن اور سائیکو تھراپی کے استعمال سے مریض کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

یہ کتابچہ رائل کالج آف سائیکالوجسٹس، یو کے

www.rcpsych.ac.uk/info

اور ڈپارٹمنٹ آف سائیکالوجی، آغا خان یونیورسٹی کراچی

www.aku.edu/medicalcollege/psychiatry/public_education.shtml

کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

مدیر: ڈاکٹر سید امیر (ایم آر سی سائیکٹ)

نظر ثانی: ڈاکٹر مراد موسیٰ خان (ایم آر سی سائیکٹ)