

General Facts

Depression is a common illness. Anyone can get it. Depression affects people from all cultures, rich and poor. It is not a sign of weakness. It can be treated. The most important thing: if you feel "down" a lot, tell your doctor. That's the first step to start feeling better.

What is Depression?

Depression is a mood disorder. It isn't just feeling "down". It isn't just feeling sad after a loss or when times are hard. Depression is a disease like diabetes or high blood pressure. It affects how you think and feel. If you feel "down" all the time for two weeks or more, you may be depressed. Symptoms of depression include:

- Feeling sad, blue, or down in the dumps
- Being unable to enjoy activities you used to enjoy
- Feeling either slowed down or restless
- Having trouble sleeping, or sleeping too much
- Feeling lack of energy or feeling tired all the time
- An increase or decrease in appetite or weight
- Having problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thinking about death or suicide

If I'm Depressed, What Can Be Done About It?

The good news is that **depression can be treated**. A Mental Health Professional can help you with counseling and/or medicine. You can help your Mental Health Professional by:

- Telling him/her how you really feel
- Asking questions
- Following the treatment you and your doctor decide is best for you
- Getting a physical examination from your Primary Care Physician

افسردگی ایک عام مرض ہے۔ یہ کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ افسردگی میں تمام تہذیبوں کے لوگ، امیر اور غریب سبھی مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ کمزوری کی علامت نہیں ہے۔ اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں: اگر آپ بہت زیادہ "شکستہ" محسوس کریں تو اپنے ڈاکٹر سے بتائیں۔ بہتر محسوس کرنے کی شروعات کی طرف یہ پہلا قدم ہے۔

افسردگی کیا ہے؟

افسردگی مزاج کی ایک گڑبڑ ہے۔ یہ صرف "شکستہ" محسوس کرنا نہیں ہے۔ یہ صرف کسی نقصان یا برے دن ہونے کی وجہ سے غمزدہ محسوس کرنے کی کیفیت نہیں ہے۔ افسردگی ذیابیطس اور بائی بلڈ پریشر کی طرح ایک بیماری ہے۔ یہ آپ کے سوچنے اور محسوس کرنے کے انداز پر اثر ڈالتی ہے۔ اگر آپ دو ہفتے تک ہر وقت "شکستہ" محسوس کرتے ہیں تو آپ افسردگی کے شکار ہو سکتے ہیں۔ افسردگی کی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- غمزدہ، بدمزہ یا بہت زیادہ اداسی محسوس کرنا
- ایسی سرگرمیوں سے لطف اندوز نہ ہو پانا جن کا آپ پہلے لطف اٹھاتے تھے
- سست پڑنے یا بے چینی کا احساس ہونا
- سونے میں دشواری ہونا یا بہت زیادہ سونا
- توانائی کی کمی یا ہمیشہ تھکاوٹ محسوس کرنا
- بھوک یا وزن میں اضافہ یا کمی ہونا
- توجہ مرکوز کرنے، سوچنے، یاد کرنے یا فیصلہ کرنے میں دشواری ہونا
- بیکار یا قصوروار محسوس کرنا
- ناامیدی محسوس کرنا
- موت یا خودکشی کے بارے میں سوچنا

اگر میں افسردگی میں مبتلا ہوں تو اس سلسلے میں کیا کیا جا سکتا ہے؟

اچھی خبر یہ ہے کہ افسردگی کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ماہر دماغی صحت مشورہ اور / یا دوا کے معاملے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ اپنے ماہر دماغی صحت کی مدد درج ذیل طریقے کر سکتے ہیں:

- یہ بتا کر کہ آپ واقعی کیسا محسوس کرتے ہیں
- سوالات پوچھ کر
- ایسا علاج کرانا جو خود آپ کے اور آپ کے ڈاکٹر کے خیال سے آپ کے لئے بہترین ہو
- اپنے ابتدائی نگہداشت کے منتظم سے اپنا جسمانی معائنہ کرانا۔

افسردگی سے متعلق جاننے لائق باتیں افسردگی سے متعلق اہم معلومات



مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں:

www.nami.org/index.html

[National Alliance on Mental Illness]
افسردگی اور دماغی صحت کی دیگر بیماری کے بارے میں معلومات۔ افسردگی سے متعلق ریاستی اور وفاقی قوانین، مضامین رسالہ، حقیقت نامے وغیرہ۔ مریض کے لئے تعلیمی وسائل کا اشاریہ۔

www.dbsalliance.org

[Depression and Bipolar Support Alliance]
اتحاد برائے کفالت افسردگی اور مرض دو قطبی
مختلف قسم کی افسردگی، جس میں نو عمر افراد میں افسردگی، مریضوں کے ٹھیک ہونے کی کہانیاں اور دستیاب طبی آزمائشیں شامل ہیں۔ مقامی علاقوں، تعلیمی پروگراموں، نئی اشاعت، فہرست واقعات وغیرہ کے متعلق تفصیلات فراہم کی جاتی ہے۔

www.nmha.org

**امریکا ذہنی صحت
[Mental Health America]**

یا فون کریں: 1-800-969-6642

افسردگی کی جانچ کے طریقے، علامات مرض، عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات، علاج کے اقسام، خواتین میں افسردگی کے مسائل، بڑھاپے کی افسردگی اور فہرست واقعات سمیت معلومات اور وسائل۔

www.nimh.nih.gov

قومی ادارہ برائے دماغی صحت

[National Institute of Mental Health]

یا فون کریں: 1-866-615-6464

www.depression.org

**امراض افسردگی کا قومی فاؤنڈیشن
[National Foundation for Depressive Illness]**

یا فون کریں: 1-800-239-1265

www.nyc.gov/health

**NYC شعبہ صحت اور دماغی حفظان صحت
[NYC Department of Health & Mental Hygiene]**

اس میں "فہرست واقعات" شامل ہے جو دماغی صحت، شراب نوشی (الکحلزم) اور کیمیائی عناصر پر انحصار سے متعلق ذیلی حصے پر مشتمل ہے۔ امدادی جماعوں پر معلومات۔

لائف نیٹ ہاٹ لائن [LIFENET Hotline]

نیو یارک شہر میں رازدارانہ بحرانی مداخلت، حوالہ اور معلومات کی خدمت ہفتہ میں 7 دن 24 گھنٹے۔

انگریزی میں: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

اسپینی میں: 1-800-AYUDESE (1-877-298-3373)

چینی میں: LIFENET ASIAN (1-877-990-8585)

دیگر زبانیں: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY(فوت سماعت میں نقص کے شکار افراد): 1-212-982-5284

اس لیفلٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں۔ آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج بہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔
ذریعہ: افسردگی اور ابتدائی نگہداشت (Primary Care & Initiative on Depression) پر MacArthur فاؤنڈیشن کی پہل۔


I-800-475-METRO Health Plan
WWW.METROPLUS.ORG



MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
ممبران کے لئے معلومات:
1-800-303-9626
میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (URD)