

Things to Know About Antidepressant Medications

- Antidepressant medications help balance chemicals in the brain that can lead to depression.
- **Antidepressant medications are not addictive or habit-forming. They are not "uppers", and they are not tranquilizers.**

Treating Depression with Antidepressant Medications

- Antidepressant medications help most people who need them.
- It may take time for you and your Mental Health Professional to find the medicine that works best for you.
- You would start the medicine at a low dose. This gives your body time to get used to it. Your Mental Health Professional will then increase the dose slowly to find the best dose for you.
- Most people start to feel like their "old" selves after about 3-6 weeks.
- **It is important to go on taking the medicine just as the Mental Health Professional told you. Do this even if you feel better.**
- During the first 6-8 weeks, your Mental Health Professional will see you regularly to make sure the medicine is helping you, to check how much and how often you take the medication, and to watch for and fix any side effects.
- If your depression is better after 12 weeks, you should continue to take the medicine for 4-9 more months. This is to prevent your depression from coming back.
- People who have had two or more periods of depression may need to continue taking medication for a longer time.

What Can You Do to Help Your Treatment Be Successful?

- Ask any questions that you may have about the medicine.
- Tell your Mental Health Professional about other medicines, including any herbal remedies, you take.
- Take the medicine exactly as your Mental Health Professional directs you.
- If you have any side effects or problems with the medication, tell your Mental Health Professional right away.
- Avoid alcohol and street drugs while you're undergoing treatment.
- Tell your Mental health Professional how the medication is working for you. For example, are you feeling better yet?
- Keep all your appointments.

مسکن (افسردگی شکن) [Antidepressant] دواؤں کے بارے میں جاننے لائق باتیں

- مسکن دوائیں دماغ میں ان کیمیائی عناصر کا توازن قائم کرنے میں مدد کرتی ہے جو افسردگی پیدا کر سکتے ہیں۔
- مسکن دوائیں عادی یا خوگر بنانے والی نہیں ہوتی ہیں۔ وہ "چڑھتی" نہیں ہیں اور وہ تسکین بخش نہیں ہوتی ہیں۔

مسکن دواؤں سے افسردگی کا علاج کرنا

- مسکن دواؤں سے ایسے زیادہ تر لوگوں کو فائدہ ہوتا ہے جنہیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔
- آپ کے لئے مفید ترین دوا معلوم کرنے میں آپ کے ماہر دماغی صحت کو وقت لگ سکتا ہے۔
- آپ دوا کم خوراک میں لینا شروع کرتے ہیں۔ اس سے آپ کے جسم کو اس کا عادی ہونے کے لئے وقت ملتا ہے۔ پھر آپ کا ماہر دماغی صحت آپ کے لئے بہترین خوراک معلوم کرنے کے لئے دھیرے دھیرے خوراک میں اضافہ کرے گا۔
- زیادہ تر لوگ 3 سے 6 ہفتے میں خود کو "پہلے" جیسی حالت میں محسوس کرنے لگتے ہیں۔
- ماہر دماغی صحت کی ہدایت کے مطابق دوا لیتے رہنا آپ کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ آپ بہتر محسوس کرنے کے باوجود دوا لیتے رہیں۔
- پہلے 6 سے 8 ہفتے کے دوران آپ کا ماہر دماغی صحت باقاعدہ طور پر آپ کا معائنہ کرے گا تاکہ وہ یہ معلوم کر سکے کہ آیا دوا سے آپ کو فائدہ ہو رہا ہے اور یہ پتا لگا سکے کہ آپ کتنی بار اور کتنی دوا لیتے ہیں اور ضمنی اثرات دیکھ سکے اور انہیں ٹھیک کر سکے۔
- اگر 12 ہفتے کے بعد آپ کی افسردگی میں کمی آتی ہے تو آپ کو 4 سے 9 مہینے اور دوا لیتے رہنا چاہئے۔ ایسا آپ میں پھر سے افسردگی پیدا ہونے سے روکنے کے لئے کیا جاتا ہے۔
- جن لوگوں کو دو یا زیادہ بار افسردگی کا دورہ پڑ چکا ہے ان کو اور زیادہ دوا لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ اپنے علاج کی کامیابی میں کیا تعاون کر سکتے ہیں؟

- اگر آپ کے پاس دوا کے بارے میں کوئی بھی سوال ہو تو پوچھیں۔
- ماہر دماغی صحت کو ان دیگر دواؤں اور جڑی بوٹیوں کے بارے میں بتائیں جن کا آپ استعمال کرتے ہیں۔
- اپنے ماہر دماغی صحت کی ہدایت کے مطابق ہی دوا لیں۔
- اگر آپ کو اس دوا سے ضمنی اثرات یا مسائل پیدا ہوتے ہیں تو پیشہ ور فرد برائے دماغی صحت کو فوراً بتائیں۔
- شراب اور اسٹریٹ ڈرگز (مشیات) سے پرہیز کریں۔
- اپنے ماہر دماغی صحت کو یہ بتائیں کہ دوا کیسا اثر کر رہی ہے۔ مثلاً یہ کہ کیا آپ اب بہتر محسوس کر رہے ہیں؟
- ملاقات کے مقرر وقت پر پابندی سے آئیں۔

THINGS TO KNOW ABOUT ANTIDEPRESSANT MEDICATION

مسکن دوا کے بارے میں جاننے لائق باتیں



مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں:

قومی اتحاد برائے دماغی مرض

[National Alliance on Mental Illness]

www.nami.org/index.html

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-

اتحاد برائے کفالت افسردگی اور مرض دو قطبی

[Depression and Bipolar Support Alliance]

www.dbsalliance.org

مختلف قسم کی افسردگی، جس میں نوعمر 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-

امریکا ذہنی صحت

[Mental Health America]

www.nmha.org

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

قومی ادارہ برائے دماغی صحت

[National Institute of Mental Health]

www.nimh.nih.gov

یا فون کریں: 1-866-615-6464

امراض افسردگی کا قومی فاؤنڈیشن

[National Foundation for Depressive Illness]

www.depression.org

یا فون کریں: 1-800-239-1265

NYC شعبہ صحت اور دماغی حفظان صحت

[NYC Department of Health & Mental Hygiene]

www.nyc.gov/health

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 جماعتوں 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: (1-800-543-3638) 1-800-LIFENET

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

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

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

TTY (فون 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 یہل-