ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ)

4 ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਦੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਵੱਖਰਾ ਹੈ—ਇਹ ਇੱਕ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਆਮ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਸੋਧ ਕਾਰਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜੈਨੇਟਿਕ, ਜੈਵਿਕ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਜੈਵਿਕ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ "ਛੇਤੀ ਬਾਹਰ" ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਉਦਾਸੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਬੇਕਾਰ, ਜਾਂ ਬੇਵੱਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਗੁਆਉਣੀਆਂ
- ਥਕਾਵਟ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕਰਨ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਮੌਤ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਸੋਚਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸੌਣਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ, ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ; ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬਾਅਦ-ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ, ਅਤੇ ਪੇਰੀਮੇਨੋਪਾਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਖੀ ਵਿਗਾੜ ਇਹ ਪ੍ਰੀਮੇਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਜਾਂ ਪੀ.ਐਮ.ਐਸ. ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਰੂਪ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਫੁੱਲਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲਤਾ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ "ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼" ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਇੱਥੇ **www.nimh.nih.gov/perinataldepression**.
- ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਅਸਧਾਰਨ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰਮ ਚਮਕ ਆਮ ਹਨ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ, ਟਾਕ ਥੈਰੇਪੀ (ਵਰਚੁਅਲ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ), ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ "ਸਭ ਲਈ ਇੱਕ" ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਗਲਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ **www.nimh.nih.gov/depression**.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.