



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

ډيپريشن

د ساده ژبي لړۍ

ډيپريشن يا خپگان يوه ذهني ناروغي ده. دا په هغه طريقه اغيزه کوي چې تاسو يې احساس کوئ، کوم چې ستاسو مزاج بلل کيږي. ډيپريشن په نورو رواني او فزيکي احساساتو هم اغيزه کوي. ډيپريشن د خوښۍ احساس کول يا د شيانو څخه خوند اخيستل ستونزمن کوي. ځيني خلک ډيپريشن د خپگان د يو دروند، قوي احساس په توگه تجربه کوي. نور خلک ډيپريشن د تشوالۍ يا غوسې د احساس په توگه تجربه کوي.

ډاکټران ډيپريشن يو ژور ډيپريشن ناروغي بولي خو ډيري خلک يې يوازې ډيپريشن بولي.

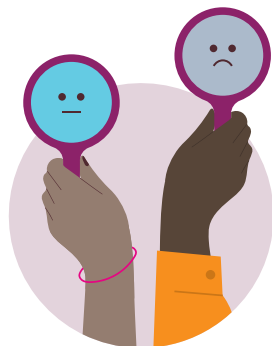
که تاسو خپل ژوند پای ته رسولو په اړه فکر کوئ، نو په دې لمبر

1-800-SUICIDE تليفون وکړئ. د دې مطلب دا چې **1-800-784-2433**

که تاسو فکر کوئ چې ستاسو څوک عزيز په خطر کې دی، نو **9-1-1** ته تليفون وکړئ.

د ډیپریشن او خپگان ترمنځ توپیر څه دی؟

مور ټول بدې ورځې لرو. دا عادي خبره ده چې کله چا سره څه بد پېښ شې نو هغه د خپگان احساس وکړی. عادي خپگان په خپله له منځه ځي.



ډیپریشن له بدې ورځې سره توپیر لري. ډیپریشن هر وخت پیل کېدی شي. دا لږترلږه څو اونی دوام کوي. ډیپریشن د

لاندي نښو څخه لږترلږه پنځه نښې لري:

د ډیپریشن نښې

- د خپگان یا د مایوسی احساس کول
- د نا امیدۍ احساس کول، لکه شیان به بڼه نشي.
- د خالیټوب احساس، لکه تاسو هیڅ احساسات نه لرئ
- د خپگان یا د غوسی احساس کول
- فکر کول چې شیان به بڼه نشي
- دا فکر کول چې نور هیڅ شی به تاسو خوشحاله نه کړي
- دا فکر کول چې دا ټولې ستونزې ستاسو گناه ده
- فکر کول چې تاسو هیڅ د کار نه یاست
- د خپل ژوند د ختمولو یا د مرگ په اړه فکر کول
- په روښانه توگه فکر کول، تمرکز کول یا پریکړې کول ډېره گرانه وي
- تاسو نور هغه شیان نه خوښوئ چې مخکې تاسو خوښول.
- د معمول په پرتله ډیر لږ خوړل یا ډیر خوړل
- د خوب کولوکې ستونزې یا له معمول څخه ډیر خوب کول
- ډیری وخت د ستړیا یا ضعف احساس کول
- د نا آرامۍ احساس کول، لکه چې څوک په یو ځای نشی کیناستل
- داسې درد ونه درلودل چې د بلې روغتیا ستونزې له امله نه ښکاري

دبیریشن کله په خلکو اغیزه کوي؟

دبیریشن هر وخت پیل کیدی شي. ځینی داسې وختونه شتون لري کله چې تاسو د دبیریشن د پراختیا ډیر احتمال لري.



دبیریشن هغه وخت پیل کیدی شي کله چې تاسو ډیر خپه یاست یا د ډیر فشار لاندې یاست. د مثال په توګه، دا ممکن هغه وخت پیل شي کله چې تاسو د پیسو په اړه ډیر اندیښمن یاست یا خپله دنده له لاسه ورکړئ.

دبیریشن هغه وخت پیل کیدی شي کله چې تاسو په ژوند کې څه بدلونونه ولرئ. د مثال په توګه، دا هغه وخت پیل کیدی شي کله چې تاسو یو نوی ښار ته لاړ شئ یا کله چې تاسو د اړیکو ستونزې لرئ.

دبیریشن هغه وخت پیل کیدی شي کله چې تاسو د یوازیتوب احساس کوئ. دا هغه وخت پیل کیدی شي کله چې تاسو د خبرو کولو لپاره ډیری خلک نلرئ.

د نورو روغتیایي ستونزو سره هم دبیریشن وده کولی شي. د مثال په توګه، دبیریشن پیل کیدی شي کله چې خلک د تایرایډ ستونزه، د سر زخم، یا د زړه ناروغي ولري.

د ځینو خلکو لپاره، دبیریشن ممکن په یو ټاکلي وخت کې واقع شي. کله چې دا د کال په یو ټاکلي وخت کې پېښیږي، دا موسمي دبیریشن یا موسمي عاطفي اختلال بلل کیږي. کله چې دا د امپندورۍ په جریان کې یا د زیږون وروسته پېښیږي، دا د زیږون وروسته دبیریشن بلل کیږي.

تاسو نشئ کولی چې په خپله ځان ته دبیریشن ورکړئ. دا ستاسو ګناه نه ده.

زه د دبیریشن په اړه څه کولی شم؟

که تاسو فکر کوئ چې تاسو دبیریشن لرئ نو ډاکټر یا مشاور سره خبرې وکړئ. دوی به وګوري چې څه شی د دې احساساتو لامل کیږي.



که ستاسو ډاکټر وايي چې تاسو دبیریشن لرئ، تاسو کولی شئ درملنه پیل کړئ. د دبیریشن لپاره ډیری مختلف او ښه درملنه شتون لري. ستاسو د درملني پلان به د تاسو دبیریشن ډول پورې اړه ولري. دا به ستاسو په خپلو هیلو پورې اړه ولري.

رواني درملنه

سائيكوتھيراپي ته درملنه ويل كيږي. دا د ډيپريشن لپاره خورا بڼه دا. په رواني درملني كې، تاسو د روزل شوي رواني روغتيا متخصص، لكه مشاور سره د ستونزو په اړه خبرې كوئ. ستاسو مشاور تاسو سره د ستونزو سره د مقابلي لپاره نوي مهارتونو زده كولو كې مرسته كوي. تاسو تر هغه يوځای كار كوئ چې تاسو پخپله دا مهارتونه كارول شئ. د ډيپريشن لپاره ډير مختلف درملونه شته. يو عام درملنه د ادراكي چلند درملنه بلل كيږي.

ستاسو ډاكټر كولى شي تاسو سره د مشاور په موندلو كې مرسته وكړي. ستاسو بسونوځي يا د كار ځای ممکن يو پروگرام هم ولري چې تاسو سره د مشاور په موندلو كې مرسته وكړي. تاسو كولى شئ مهارتونه په كتابونو، آنلاين يا د ملاتړ گروهونو له لارې زده كړئ.

درمل

د انتي ډيپريشن په نوم درمل اکثرا د ډيپريشن د درملني لپاره كارول كيږي. دا كيدای شي خورا گټور او خوندي وي. د انتي ډيپريشن درمل ډير ډولونه شته. ستاسو ډاكټر به ستاسو د اړتياو پر اساس د درملو وړانديز وكړي. په برتښ كولمبيا كې، ډاكټران او رواني ډاكټران د ډيپريشن لپاره درمل وړانديز كولى شي.



د درملو لپاره لارښوونې

- خپل ډاكټر ته ووايست كه تاسو نور درمل، ويټامينونه، يا د بوټودرمل لكه سينټ جان وورټ اخلئ. ځيني درملونه يوځای كار نه كوي. ځيني بوټي د درملو سره متقابل عمل لري. دا كولى شي خطرناك روغتيايي ستونزې رامینځته كړي.
- د هر چا بدن مختلف وي. ډير خلك يو څو مختلف درمل هڅه كوي چې دوى وگوري چې كوم كار كوي.
- درمل كار پيل كولو لپاره وخت نيسي. د خپل ډاكټر سره خبرې وكړئ چې تاسى څه تمه ولرئ.
- د خپل ډاكټر لارښوونې تعقيب كړئ. كه تاسو د ډاكټر په كومى خبره نه پوهيږئ نو پوښتنه وكړئ.
- ټول درمل جانبي عوارض لري. د جانبي عوارضو دوه مثالونه د سر درد يا د خوب په طريقه كې بدلون دى. كه چيرې ضمني اغيزې ستونزه وي نو د خپل ډاكټر سره خبرې وكړئ.

- يوځل چې تاسو د درملو اخیستل پیل کړئ، ناڅاپه یې مه بند کوي. لومړی د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.
- که تاسو بڼه احساس هم کوئ، خپل درمل تر هغه وخته پورې وخورئ تر څو چې ستاسو ډاکټر ونه ویل چې دا بندول خوندي دي. خلک معمولا د بڼه احساس کولو نه پس هم د یو څه وخت لپاره درمل اخلي. دا کولی شي د ډیپریشن بیرته راستنیدو څخه مخنیوي کې مرسته وکړي.

د ملاتړ ډلې



د ملاتړ ډلې هغه ځایونه دي چې چرته نورو خلکو سره اړیکې کیدای شي. تاسو کولی شئ د هغو خلکو سره لیدنه وکړئ چې ستاسو په څیر ستونزو سره مخ دي. تاسو هم کولی شئ معلومات شریک کړئ او له نورو څخه زده کړئ. د ملاتړ مختلف ډولونه شتون لري.

- د یو ډاکټر یا مشاور څخه پوښتنه وکړئ
- د بریټش کولمبیا د مزاج اختلالاتو ټولني سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولی شئ دلته www.mdabc.net د اړیکو معلومات ومومئ
- د کاناډا د دماغی روغتیا ټولني خپلې سیمه ایزې څانګې سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولی شئ دلته www.cmha.bc.ca د اړیکو معلومات ومومئ

نورې درملنې

ځینې بوټي او ویتامینونه هم مرسته کولی شي. تمرین او ستاسو په رژیم کې بدلون هم ممکن د ډیپریشن په درملنه کې مرسته وکړي. دا مهمه ده چې تاسو له خپل ډاکټر سره د نورو درملنو، چې تاسو یې هڅه کول غواړئ، په اړه خبرې وکړئ. ځینې درملنې د نورو درملنو سره بڼه کار نه کوي.

د ځان خیال ساتل.

د ځان پاملرنې کې هغه کوچني شیان شامل دي چې تاسو یې د خپلې روغتیا او غوره احساس کولو لپاره هره ورځ ترسره کوئ. تاسو دا شیان د نورو درملنې سره ترسره کولی شئ. دا ځینې شیان دي چې هڅه وکړئ:

- هڅه وکړئ چې هره شپه کافي خوب وکړئ. خوب په مزاج باندې لوی تاثیر لري. کله چې تاسو سترې یاست، د ستونزو سره معامله کول یا د شیانو روښانه اړخ لیدل گران وي. که تاسو ښه خوب نشئ کولی، خپل ډاکټر سره خبره وکړئ.
- د آرام کولو لارې ومومئ؛ هغه فعالیتونه چې فشار کموي تاسو سره د ډیپريشن سره معامله کې هم مرسته کولی شي. یوگا یا مراقبه مرسته کولی شي.
- هڅه وکړئ هره ورځ لږ ډیر تمرین وکړئ. تمرین کولی شي واقعا د ډیپريشن اداره کولو کې مرسته وکړي. کوچني بدلونونه، لکه د بس یو لیري تمخای پورې تلل، کولی شي لوی توپیر رامنځته کړي.
- هڅه وکړئ ښه وخورئ. ډیر فاسټ فوډ یا جنک فوډ خوړل ممکن تاسو سره ستاسو غوره احساس کولو کې مرسته ونکړي. چې کله تاسو د ډیپريشن احساس کوئ دا به سخته وي چې ښه خواړه وخورئ، خو خپله هڅه وکړئ. که صحي خواړه ستاسو لپاره ستونزمن وي، تاسو کولی شئ د غذایی رژیم سره په HealthlinkBC وړیا خبرې وکړئ. د رژیم متخصص کولی شي تاسو سره د صحي خواړو پلان جوړولو کې مرسته وکړي. د غذایی متخصص سره د خبرو کولو لپاره 1-8-1-8 ته زنگ ووهئ. د ژباړونکي مرسته ترلاسه کولو لپاره په انګلیسي کې د خپلې ژبې نوم وواښئ.
- د الکول او نورو مخدره توکو څخه ډډه وکړئ. الکول او مخدره توکي ډیپريشن نور خرابوي. دوی کولی شي د درملو د سم کار کولو مخه ونیسي. که تاسو ته الکول ځینل یا د مخدره توکو کمول سخت وي نو د ډاکټر یا مشاور سره خبرې وکړئ.

د ډیپريشن څخه رغېدل

د بیا رغېدلو مطلب دی چې ښه رواني روغتیا ته بیرته راستنیدل. په ډیپريشن باندې قابو کول د وخت په تیریدو سره په مرحلو کې پیښیږي. بیرته خپل زاره معمول ته راتلل ممکن یو څه وخت ونیسي. یاد ولرئ چې تاسو د روغتیا یوې ستونزې سره معامله کوئ. دا سمه ده چې د مرستې غوښتنه وکړئ. دا سمه ده چې د خپل ځان پاملرنې لپاره وخت ونیسي.



که تاسو په تیرو وختونو کې خپګان لرلي وي نو دې احتمال شته چې دا بیرته راشي. دا بیا راګرځیدل بلل کېږي. کله چې تاسو ښه شئ نو دا یو ښه نظر دی چې د خپل ډاکټر یا مشاور سره ډیپريشن د بیرته راګرځیدو په اړه خبرې وکړئ. تاسو کولی شئ د بیرته راګرځیدو خطر کمولو لپاره یوځای کار وکړئ. که تاسو په دې پوه شئ چې د ډیپريشن ښې بیرته راځي نو مخکې له دې چې دا یوه لویه ستونزه شي تاسو کولی شئ، عمل وکړئ.

زه د ډيپريشن په اړه نور څه زده کولی شم؟

که تاسو فکر کوئ چې تاسو د ډيپريشن سره معامله کوئ نو لومړی د ډاکټر سره خبره وکړئ. بيا، تاسو کولی شئ د دې سرچينو څخه د ډيپريشن په اړه نور معلومات زده کړئ:

د برټش کولمبيا د مزاج اختلالاتو ټولنه

د مزاج اختلالاتو ټولنه د هغو خلکو لپاره ده چې ډيپريشن او د مزاج نورې ستونزې لري. دوی د خلکو سره د مرستې لپاره د ملاتړ ډلې او نور پروگرامونه لري. د مزاج اختلالاتو ټولنه په برټش کولمبيا کې ډلې لري. په خپله ټولنه کې د يوې ډلې موندلو لپاره د دوی ويب پاڼه www.mdabc.net وگورئ. يا پدې لمبر 604-873-0103 زنگ ووهئ.



د بریتش کولمبیا دماغی روغتیا او مادي کارولو معلوماتو ملګري

دلته www.heretohelp.bc.ca معلوماتی پانې او نور ګټور معلومات وګورئ. تاسو د ډیپریشن او نورو ستونزو په اړه نور معلومات زده کولی شئ. تاسو کولی شئ د ډیپریشن د نورو خلکو کیسې ولولئ او له هغوی سره اړیکه ونیسئ. ستاسو سره د مرستې لپاره درې کتابچې شتون لري: د ډیپریشن د تشخیص سره معامله (که ستاسو ډاکټر فکر کوي چې تاسو ډیپریشن لري)، ستاسو د ډاکټر سره کار کول، او د ډیپریشن د بیا راګرځیدو مخنیوی. دا کتابچې یوازې په انګلیسي کې شتون لري. تاسو کولی شئ په بریتش کولمبیا کې د رواني روغتیا سازمانونو په اړه نور معلومات هم زده کړئ.

بریتش کولمبیا د ذهني روغتیا ملاتړ لاین

کله چې تاسو اندېښنه مند، په فشار کې یا خپه یاست، دا تلفون خدمت کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي. دوی کولی شي ډیرو نورو ستونزو کې هم مرسته وکړي. دوی کولی شي ډیرو نورو ستونزو کې هم مرسته وکړي. که تاسو یوازې د چا سره خبرې کولو ته اړتیا لرئ نو تاسو کولی شئ تلفون وکړئ. د ورځې یا شپې هر وخت پدې لمبر **310-6789** زنگ ووهئ. (د ایریا کوډ اضافه مه کوئ). تاسو سمدستی د یو چا سره خبرې کولی شئ. ژباړونکي کولی شي تاسو سره په مختلفو ژبو کې مرسته وکړي د ژباړونکي خدمت تر لاسه کولو لپاره په انګلیسي کې د خپلې خونې ژبې نوم وواځئ.

BounceBack® پروګرام

BounceBack د هغو خلکو لپاره دی چې د تیب مزاج، فشار، یا اضطراب سره مخ دي. تاسو په یو آنلاین کورس کې مهارتونه زده کوئ. تاسو کولی شئ په تلفون د یو روزل شوي کارګر سره چې "کوچ" نومېږي خبرې وکړئ. دا پروګرام وړیا ده. د تلفون روزونکي په انګلیسي، فرانسوي، کانتونیز، ماندرین او پنجابي خبرې کوي. Bounce Back د کاناډا د دماغی روغتیا ټولني لخوا پرمخ وړل کېږي. د BounceBack پروګرام په اړه د معلوماتو لپاره www.bouncebackbc.ca ته مراجعه وکړئ.

دا کتابچه د کاناډا د دماغی روغتیا ټولني BC ځانګي لخوا لیکل شوي. دا د اوسنیو څیړنو او سرچینو پر بنسټ وړاندېږي. مور د ډاکټرانو او نورو رواني روغتیا متخصصینو سره کلیدي حقایق هم ګورو. که تاسو غواړئ چې ځان پوه کړئ چې مور کومې سرچینې کارولې نو مهرباني وکړئ مور سره اړیکه ونیسئ.

په 1918 کې تاسیس شوی، CMHA یوه ملي خیریه ده چې د ټولو کاناډایانو لپاره د رواني روغتیا ساتلو او ښه کولو کې مرسته کوي.

bc.cmha.ca