

افسردگی محسوس کر رہے ہیں؟
آپ اکیلے نہیں ہیں۔
آج ہی مدد حاصل کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



افسردگی کیا ہے؟

افسردگی ایک عام بیماری ہے جس سے آپ کے خیالات، مزاج کی کیفیت اور اطوار متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے سبب آپ کے لیے کام، مطالعہ، یا روزمرہ کی سرگرمیاں کرنا دشوار ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کو افسردگی ہے تو، آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ہر سال لاکھوں امریکیوں کو افسردگی کی تشخیص ہوتی ہے۔ افسردگی سنگین ہوسکتی ہے، لیکن اس کا علاج بھی ہوسکتا ہے۔

اگر آپ خود کو

نقصان پہنچانے کے بارے
میں سوچ رہے ہیں تو فوراً مدد
حاصل کریں۔

کسی بھی وقت مفت، رازدارانہ مدد
حاصل کرنے کے لیے
1-888-NYC-WELL
1-888-692-9355 کو
کال کریں۔

میں کیسے بتا سکتا ہوں
کہ میں افسردہ ہوں؟

کبھی کبھی اداسی کا احساس معمول کی بات ہے۔ لیکن اگر آپ کم از کم دو ہفتوں تک اداس یا پریشان رہتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ افسردگی کا شکار ہیں۔ اگر آپ کو افسردگی ہے تو، آپ:

- + ان چیزوں کو کرنے میں آپ کو مزہ نہیں آتا
یا آپ ان چیزوں پر توجہ نہیں دیتے جنہیں آپ
کرنا پسند کرتے تھے
- + دن کے بیشتر حصے میں، لگ بھگ ہر دن
اداس، پست، یا ناامیدی محسوس کرتے ہیں



افسردگی سے آپ کو درج ذیل بھی ہوسکتا ہے:

بہت زیادہ یا بہت کم سونا



بغیر کسی جواز کے وزن میں کمی یا اضافہ



خود کو قصوروار یا ایسا محسوس کرنا کہ آپ کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے



تھکن یا ایسا محسوس کرنا کہ آپ میں توانائی بالکل نہیں ہے



مرنے یا خودکشی کے بارے میں سوچنا



چیزیں بھول جانا یا الجھن محسوس کرنا



میں کس طرح مدد حاصل کرسکتا ہوں؟

افسردگی کے بارے میں اپنی نگہداشت ٹیم سے بات کرنے میں نہ ڈریں یا شرمندگی محسوس نہ کریں۔ ہم آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ آپ درج ذیل کرسکتے ہیں:

+ آپ پر کیا گزر رہی ہے، اس کے متعلق اپنے ڈاکٹر یا قابل اعتماد نگہداشت کی ٹیم کے ممبر سے بات کریں

+ انفرادی یا بذریعہ فون مشاورت حاصل کریں

+ دوا کھائیں

اپنے لیے علاج کے مناسب اختیارات کے بارے میں آج ہی اپنی نگہداشت ٹیم سے بات کریں۔

میں بہتر محسوس کرنے میں اپنی مدد کے لیے اور کیا کرسکتا ہوں؟

یاد رکھیں، اگر آپ اپنی افسردگی کے لیے دوائیں لے رہے ہیں تو، کام کرنا شروع کرنے میں اسے 2 سے 4 ہفتے لگ سکتے ہیں۔ یہاں ایسی دیگر چیزیں ہیں جن کو کرنے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

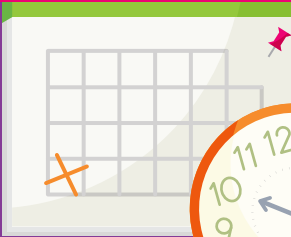
متحرک ہوں اور ورزش کریں



ایسے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ سے محبت اور آپ کی مدد کرتے ہیں



زندگی کے اہم فیصلے کرنے میں بہتری محسوس ہونے تک انتظار کریں



الکحل نہ پئیں یا مٹھیبات استعمال نہ کریں



مجھے کب بہتری کا احساس ہوگا؟

علاج کے مختلف اختیارات کام کرنا شروع کرنے میں تھوڑا وقت لیتے ہیں۔ ہمت نہ ہاریں۔ اپنی نگہداشت ٹیم سے بات کریں کہ آپ کے لیے کیا کام کر رہا ہے کیا نہیں کر رہا۔

اگر آپ کسی سے افسردگی کے متعلق بات کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم یہاں رابطہ کریں:

نام:

فون:

ہم آپ کی جذباتی صحت کی اتنی ہی پرواہ کرتے ہیں جتنی آپ کی جسمانی صحت کی۔ مدد حاصل کرنا سب سے بہتر چیز ہے جو آپ اپنے لیے اور اپنے عزیزوں کی خاطر کرسکتے ہیں۔



صحت سے بھر پور زندگی جیئیں.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے کال کریں

1-844-NYC-4NYC



رابطہ میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

nychealthandhospitals.org