BC Partners for Mental Health and Addictions Information

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਅਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ-ਪਿਛੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮਘਾਤ: ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖ਼ਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖ਼ਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ *ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ*
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ

Depression

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਮਾਯੂਸੀ, ਉਪਰਾਮਤਾ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਬੇ-ਉਮੀਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਨ 2002 ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਇਕ ਕੌਮੀ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਮਿਲੀਅਨ (4.5%) ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆ ਲਈ ਉਦਾਸ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਉਦਾਸ ਮਨੋਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ "ਬਲੂਜ਼" ("blues") ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ, ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਦਾਸ ਮਨੋਅਵਸਥਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲਿਨਕੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਲਿਨਕੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ ਬਣੀ ਇਕ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਠ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਬਾਲਗ ਕਨੇਡੀਅਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਸੰਨ 1994 ਤੋਂ 2004 ਤੱਕ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਫੇਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੂਣੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸੰਨ 2003 ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਫੇਰੀਆਂ ਵਧ ਕੇ 11.6 ਮਿਲੀਅਨ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੀ ਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 6.5 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਭਾਵ 15 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇਕ ਚੁਥਾਈ ਮਿਲੀਅਨ ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਯੁਵਕਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਿਕਲੇ। ਸੰਨ 2003 ਵਿਚ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟੀਨਏਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਤਕਰੀਬਨ 8 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ; ਉਹ ਇਸ ਤਰਾਂ 'ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼, ਜਾਂ ਨਾ-ਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਅਰਥ ਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।' ਪਰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਗਾੜ ਸੰਸਥਾ (Mood Disorders Association of BC) ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਐਡੱ ਰੌਜਰਜ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ " ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ ਮਰਦਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਤਣਾਓ (stress) ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਚੀ ਪਦਵੀ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹਨ; ਓਂਟੇਰੀਓ ਦਾ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ, ਬੌਬ ਰੇਅ, ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਭਾਵ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ (ਨਸ਼ੀਲੇ) ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਕਲਿਨਕੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Clinical Depression or Major

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ

Treatments for Depression and Bipolar Disorder

- ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਾਲੇ 80 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਥੈਰਪੀ (Psychotherapy) ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਜਲਈ ਕੜਵੱਲਾਂ (Electroconvulsive Therapy) (ਈ.ਸੀ.ਟੀ.) ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੇਂਟ ਜੌਹਨਜ਼ ਵੌਰਟ (*Hypericum perforatum*) ਦੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਅਰਕ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਗਾੜ (Seasonal Affective Disorder) ਭਾਵ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ("winter depression") ਹੋਵੇ ਉਹ ਰੌਸ਼ਨੀ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਮੁਚੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਉਮੀਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਲਕੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜੁਜ਼ (Factors)

Risk Factors Associated with Depression

ਦੋਹਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਲਈ:

(ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)

- ਜਵਾਨੀ (18-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)
- ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਥਾਂ-ਬਦਲੀ, ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)
- ਤਲਾਕ
- ਚਿਰ-ਕਾਲੀ ਤਣਾਓ (chronic stress) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ
- ਸਵੈਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅਣਵਿਆਹਿਆ ਹੋਣਾ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਸਵੈਮਾਣ ਹੋਣਾ
- ਸਦਮੇਂ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਹਿੰਸਾ, ਬਲਾਤਕਾਰ)
- ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਗਾੜਾਂ (Mood Disorders) ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਸਨ

People Who Are Either Known or Believed to Have Suffered from Depressive Disorders

ਐਡਵਿਨ "ਬੱਜ਼" ਐਲਡਰੱਨ	ਐਨ-ਮਰਗਰੈਟ	ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਦਾ ਗ੍ਰੇਟ
ਹੈਂਸ ਕ੍ਰਿਸਚਨ ਐਂਡਰਸਨ	ਲੁਡਵਿਗ ਫੌਨ ਬੀਥੋਵਨ	ਅਰਵਿੰਗ ਬਰਲਿਨ
ਵਿਲ੍ਹੀਅਮ ਬਲੇਕ	ਨਪੋਲੀਅਨ ਬੋਨਾਪਾਰਟ	ਮਾਰਲਨ ਬਰੈਂਡੋ
ਬਾਰਬਰਾ ਬੁੱਸ਼	ਜਿੰਮ ਕੈਰੀ	ਵਰਜਿਨੀਆ ਵੂੱਲਫ
ਵਿੰਨਸਟਨ ਚਰਚਲ	ਡਿੱਕ ਕਲਾਰਕ	ਆਲਿਵਰ ਕਰਾਮਵੈੱਲ
ਸ਼ੈਰਲ ਕਰੋਅ	ਟੀ. ਐਸ. ਐਲੀਅਟ	ਕੁਈਨ ਅਲਿਜ਼ਬੈਥ 1
ਐਫ. ਸਕਾਟ ਫ਼ਿਟਸਜਰਾਲਡ	ਟੌਮਸ ਜੈਫ਼ਰਸਨ	ਸਿਗਮੰਡ ਫ਼ਰਾਇਡ
ਅਰਨਸਟ ਹੈਮਿੰਗਵੇ	ਆਡਰੇ ਹੈਪੱਬਰਨ	ਮਾਰਗੋ ਕਿਡਰ
ਐਬਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ	ਅਲਿਜ਼ਬਥ ਮੈਨਲੇ	ਮਾਈਕਲਐਂਜਲੋ
ਸਰ ਆਈਜ਼ਕ ਨਿਊਟਨ	ਫ਼ਲੋਰੰਸ ਨਾਈਟਿੰਗੇਲ	ਜੌਰਜੀਆ ਓ'ਕੀਫ਼
ਡੌਲੀ ਪਾਰਟਨ	ਐਜ਼ਰਾ ਪਾਊਂਡ	ਥੀਓਡੋਰ ਰੂਜ਼ਵੈਲਟ
ਕਿੰਗ ਸੋਲ	ਚਾਰਲਸ ਸ਼ੂਲਟਸ	ਅਲਫ਼ਰੈਡ, ਲੌਰਡ ਟੈਨੀਸਨ
ਮਾਰਕ ਟਵੇਨ	ਵਿਨਸੈਂਟ ਵੈਨ ਗੋਅ	ਜੌਰਜ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ

ਸ੍ਰੋਤ: The Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba, Inc.

Depression) ਅਤੇ ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ (Bipolar Depression) ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਨਿਕ ਡਪਰੈਸ਼ਨ (Manic Depression) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਲਕੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਰੂਪ, ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੌਰਾਨ, ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤਿ ਨਜ਼ਰੀਆ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਲ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤਿ ਦਾ ਕੋਰਾਪਨ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਪਰਾਮਤਾ ਅਤੇ ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰਕ

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਜੀਬ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਬਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਇਕ ਵਾਰ, ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਜੇਨ, ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਕੋਈ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਕਾ ਹੀ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ।"

ਜੇਨ ਦੇ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਮੌਸਮੀ-ਮਨੋਵਿਗਾੜ (Seasonal Affective Disorder) ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ("winter depression") ਸੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਕਲਿਨਕ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 110,000 ਲੋਕ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਲਿਨਕੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ 30 ਮਿੰਟ ਤੇਜ਼ ਬਨਾਵਟੀ ਚਾਨਣ ਵਾਲੇ ਲਾਈਟ ਬੌਕਸ ਥੱਲੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ, ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵੱਸੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ: ਇਕ ਡਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ "ਹਾਈ" ਜਿਸਨੂੰ ਮੇਨੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ ਇਕ ਵਾਰ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ (mood) ਪਾਤਾਲ ਵਿਚ ਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਹ ਹੇਠ-ਉਤੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇਕ ਦਮ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚ, ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਕਲਿਨਕੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੈਨਿਕ ਜਾਂ 'ਉਪਰ' ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਊਰਜਾ (energy), ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੇ ਖਿਆਲ, ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਅਵੇਗੀ (impulsive behaviour) ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਨ੍ਹਾ-ਧੁੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼੍ਰੀਦੀ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਲਿੰਗ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਜੁਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਤੋਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਤਿਆਂ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਓ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰ (episode) ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ, ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ (genetic) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਵੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹੋਣ - ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਖ਼ਬਤ, ਸਵੈਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਣ-ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ - ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Mental Health Association) ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ;

ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
(Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ
(British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਯਨ
(Canadian Mental Health Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
(Centre for Addictions Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ
(FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ
(Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
(Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ:
ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫ਼ਰੀ
1-800-661-2121 ਉਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
bcpartners@heretohelp.bc.ca

ਵੈਬ:
heretohelp.bc.ca

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਅੰਕੜੇ
Worldwide Depression Statistics

- ਸੰਸਾਰ ਦੇ 121,000,000 ਲੋਕ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ
- ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਲ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਚੌਥਾਂ ਨੰਬਰ ਹੈ (ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਮ ਵਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ , ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ/ਏਡਜ਼) ਦੀ
- ਖ਼ਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 2020 ਤੱਕ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿਸ਼ਵ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆ ਜਾਣਗੇ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ)
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਘਾਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੰਗਿਆਨਕ (Cognitive Therapy) ਥੈਰਪੀ ਇਸ ਤੱਤ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ, ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ, ਅਤੇ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਦੋਬਾਰਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ (emotions) ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 80 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ ਅਕਸਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ (Psychotherapy) ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਮਾਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਮੇ
SOURCES

Health Canada. (2002). "Chapter 2: Mood Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index.html

IMS Health Canada. (2003). Treating Depression with SSRIs. Retrieved January 10, 2006, at www.imshealthcanada.com/htmen/1_0_14.htm

IMS Health Canada. (2004). Anti-Depressants: A Provincial Comparison. Retrieved January 10, 2006, at www.imshealthcanada.com/htmen/3_1_42.htm

Lam, R. (2000). "Recognizing the Faces of Depression." Visions: BC's Mental Health Journal, 11, 4-5. Retrieved January 10, 2006, at www.cmha.bc.ca/resources/visions/mood

Lam, R. (2000). "Treatment of Depression." Visions: BC's Mental Health Journal, 11, 16-17. Retrieved January 10, 2006, at www.cmha.bc.ca/resources/visions/mood

Levitt, A.J & Byle, M.H. (2002). "The impact of latitude on the prevalence of seasonal depression." Canadian Journal of Psychiatry, 47(4), 361-367.

McCreary Centre Society. (2004). "Emotional Health." Healthy Youth Development: Highlights from the 2003 Adolescent Health Survey. Vancouver, BC: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.mcs.bc.ca/r_ahs.htm

Society for Depression and Manic-Depression of Manitoba Inc. (1998). What Do All These Famous People Have in Common? Winnipeg: SDMDM.

Statistics Canada. (2002). "Major depressive episode, by age group and sex, household population aged 15 and over, Canada excluding territories, 2002." Canadian Community Health Survey: Mental Health and Well-being. Retrieved January 10, 2006, at www.statcan.ca/english/freepub/82-617-XIE/index.htm

World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Retrieved January 10, 2006, at www.who.int/whr/2001/en/index.html

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
Depression and Substance Use

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁੰਦਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (drugs) ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ (alcohol) ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਵੈ-ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖ਼ਾਸੇ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (central nervous system) ਉਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (depressant) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੋਫ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਕੇਨ ਇਕ ਉਤੇਜਨਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਕੋਕੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਡੋਪਾਮੀਨ (dopamine) ਅਤੇ ਸਰੋਟੋਨੀਨ (serotonin) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ "ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ"("feel good") ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ। ਪਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਡੋਪਾਮੀਨ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਕੋਕੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਪਿਛੋਂ ਬਹੁਤ ਤੋੜ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ-ਤੋੜ (acute withdrawal) ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੋੜ-ਪਿਛਲਾ (post-acute withdrawal) ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਟਰੈਸ ਦੇ ਲੈਵਲ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਜੋ ਲੱਛਣ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਭਾਵੇਂ ਕਲਿਨਕਲੀ (clinically) ਵਿਦਮਾਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਲਾਜ ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੋ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਪਿਛੋਂ, ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਖ਼ਾਸਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information