اینٹی ڈپریسنٹ ادویات

Antidepressants

کاروان حیات
Karwan-e-Hayat
Institute for Mental Health Care

Karwan-e-Hayat Psychiatric Care and Rehabilitation Center
Building No. KV.27 & 28, Adjacent to KPT Hospital, Keamari, Karachi.

Korangi Community Psychiatric Center
Plot No. SC-54 Darus Salam Housing Society, Sector 31-F, Korangi.

Jami Outpatient Clinic
101, Alnoor Arcade, Plot No. C-5/6, Near Qamrul Islam Mousque, Khayaban-e-Jami, Karachi.

24 Hour Helpline
(021) 111 534 111

facebook.com/keh.org.pk
@kehayat
www.keh.org.pk
info@keh.org.pk

مقاصد:

یہ کتابچہ اس شخص کے لئے مفید ہے جو اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے بارے میں جاننا چاہتا ہے۔ اس میں یہ بتایا گیا ہے کہ ادوتات کیسے کام کرتی ہیں اور انہیں کیوں تجویز کیا جاتا ہے، ان کے مفید اور مضر اثرات کیا ہوتے ہیں اور ان کے متبادل طرائق علاج کیا ہیں؟

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کیا ہوتی ہیں؟

یہ ادویات ڈپریشن کی علامات کو دور کرتی ہیں۔ یہ بیسویں صدی کی پانچویں دہائی میں دریافت کی گئی تھیں اور تب سے مسلسل زیرِ استعمال ہیں آج کل تقریباً تیس کے قریب ادویات موجود ہیں جو چار بڑی اقسام میں تقسیم کی گئی ہیں:۔

۱۔ ٹرائی سائیکلک

۲۔ مونو امائن آکسیڈیزان ہیبیٹرز

۳۔ سیلیکٹو سیروٹونن ری اپٹیک انہبٹرز

۴۔ سیروٹونن نارایڈرینلین ری اپٹیک انہبٹرز

یہ ادویات کس طرح کام کرتی ہیں؟

ہم یقینی طور پر تو نہیں جانتے لیکن خیال ہے کہ یہ ادویات دماغ میں موجود بعض کیمیکلز کی کارکردگی کو بڑھاتی ہیں۔ جنہیں نیوروٹرانسمیٹر زکہتے ہیں۔ نیوروٹرانسمیٹرز دماغ کے ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک سگنل پہنچاتے ہیں۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے، کہ دو کیمیکلز نارایڈرینلین اور سیروٹونین کا ڈپریشن سے گہرا تعلق ہے۔

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کن بیماریوں میں استعمال کی جانی چاہئیں؟

- درمیانے درجے سے شدید درجے کا ڈپریشن
- شدید گھبراہٹ اور گھبراہٹ کے دورے
- وہم کی بیماری (آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر)
- طویل عرصے رہنے والے درد
- وہ بیماریاں جن میں مریض بہت کم یا بہت زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں (ایٹنگ ڈس آرڈر)
- شدید صدمے کے بعد پیدا ہونے والی نفسیاتی بیماری

اگر آپ کو سمجھ نہ آ رہا ہو کہ آپ کو اینٹی ڈپریسنٹ دوا کیوں دی گئی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

یہ ادویات کس حد تک کارآمد ہیں؟

تین مہینے کے علاج کے بعد ڈپریشن کے جن مریضوں کو:۔

- اینٹی ڈپریسنٹ دوا دی جائے ان میں سے پچاس سے پینسٹھ فیصد مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔
- اسی رنگ کی لیکن اینٹی ڈپریسنٹ اثر نہ رکھنے والی دوا دی جائے تو ان میں سے پچیس سے تیس فیصد افراد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ جن لوگوں کو اثر نہ رکھنے ولی دوا دی جائے تو ان میں سے بھی کچھ لوگ بہتر ہو جاتے ہیں لیکن ایسا ان تمام ادویات کے ساتھ ہوتا ہے جو ہمارے جذبات پر اثر انداز ہوتی ہیں درد کم کرنے والی ادویات کے ساتھ بھی ایسا ہوتا ہے۔ اینٹی ڈپریسنٹ ادویات مفید تو ہیں لیکن اور بہت ساری ادویات کی طرح ان کے فائدہ کا انحصار اس بات پر بھی ہوتا ہے کہ ہم ان سے فائدے کی امید رکھتے ہیں۔

کیا اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے مضر اثرات ہوتے ہیں؟

جی ہاں۔ آپ کے ڈاکٹر کو اس بارے میں آپ کو معلومات فراہم کرنی چاہئیں۔ اگر آپ کو کوئی جسمانی بیماری ہو یا ماضی میں رہی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔ مختلف طرح کی اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے مختلف مضر اثرات ہوتے ہیں۔

ٹرائی سائکلکس (مثلاً ایمی ٹرپٹیلین، امیپرامین، ڈوتھائیپن، کلومپرامین وغیرہ)

اس گروپ کی ادویات کے عام مضر اثرات میں منہ کی خشکی، ہاتھوں میں کپکپاہٹ، دل کی ڈھڑکن تیز ہو جانا، قبض، نیند آنا اور وزن کا بڑھ جانا شامل ہیں عمر رسیدہ لوگوں میں یہ ادویات سوچنے میں دشواری، پیشاب میں رکاوٹ، بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ سے چکر آنے اور گر جانے کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو دل کی بیماری ہے تو بہتر ہوگا کہ آپ اس گروپ کی اینٹی ڈپریسنٹ نہ لیں۔ مردوں کو ان ادویات سے جنسی کمزوری ہوسکتی ہے ٹرائی سائکلک اینٹی ڈپریسنٹ ادویات زیادہ مقدار میں لے لینے کی صورت میں خطرناک ہوتی ہیں۔

سیلیکٹو سیروٹونن ری اپٹیک انہبیٹرز (ایس ایس آر آئیز) (مثلاً فلوآکسٹین، پیرآکسٹین، سرٹرالین، سٹالوپرام وغیرہ)

ان ادویات سے استعمال سے پہلے چند ہفتوں میں آپ کو متلی اور گھبراہٹ محسوس ہوسکتی ہے۔ اس گروپ کی بعض ادویات سے پیٹ خراب ہوسکتا ہے لیکن اگر آپ ان ادویات کو کھانے کے ساتھ لیں تو اس کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یہ جنسی عمل کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ افراد ان ادویات کو لینے کے بعد جھگڑے کرنے لگے لیکن ایسا شاذونادر ہی ہوا ہے۔

سیروٹونن نار ایڈرینلین ری اپٹیک انہبیٹرز (ایس این آر آئیز) مثلاً وینلا فیکسین)

ان ادویات کے مضر اثرات بھی ایس ایس آر آئیز سے ملتے جلتے ہیں۔لیکن اگر آپ کو دل کی شدید بیماری ہوتو وینلا فیکسین نہیں استعمال کرنی چاہیے۔اس سے بلڈ پریشر بھی بڑھ سکتا ہے اس لیے بلڈ پریشر کو چیک کرتے رہنا چاہیئے

مونو امائن آکسیڈیز انہبیٹرز (ایم اے او آئیز)

اس طرح کی اینٹی ڈپریسنٹ ادویات آج کل بہت کم استعمال ہوتی ہیں۔اگر ایم اے او آئیز ایسی خوراک کے ساتھ لیں جو ٹائرامائن نامی چیز پر مشتمل ہوتو بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔اگر آپ ایم اے او آئی استعمال کرنا شروع کرنے والے ہوں ڈاکٹر آپ کو ایسے کھانوں کی ایک فہرست دے گا جو آپ ان ادویات کے ساتھ نہیں کھا سکتے۔

مضر اثرات کی یہ فہرست پریشان کن لگتی ہے لیکن بیشتر لوگوں پر بہت کم مضر اثرات ہوتے ہیں یا ہوتے ہی نہیں اگر یہ مضر اثرات ہوں بھی تو عام طور پر چند ہفتوں میں ختم ہوجاتے ہیں۔لیکن آپ کو ان مضر اثرات مثلاً پیشاب میں رکاوٹ ہونا، یادداشت کمزور ہوجانا، گرنا، گرنا سوچنے میں دشواری ہونا، عام طور پر صحت مند اور جوان افراد میں نہیں ہوتے۔ بہت سے افراد کو ڈپریشن میں اپنے آپ کو نقصان پہنچانے یا اپنی جان لے لینے کے خیالات آتے ہیں۔یہ باتیں اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، جب آپ کا ڈپریشن ٹھیک ہوگا تو یہ خیالات خود ہی ختم ہوجائیں گے۔

کیا میں اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینے کے دوران گاڑی چلا سکتا ہوں یا مشینیں چلا سکتا ہوں؟

بعض اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینے سے نیند آتی ہے اور آپ کا ردعمل سست ہوجاتا ہے۔پرانی ادویات سے ایسا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔لیکن بعض اینٹی ڈپریسنٹ ادویات ایسی ہیں جن کو لینے کے ساتھ آپ گاڑی چلا سکتے ہیں۔یاد رکھیے، ڈپریشن سے لوگوں کی توجہ بھی متاثر ہوتی ہے اور حادثات ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔اپنے ڈاکٹر سے اس سلسلے میں ضرور مشورہ کریں۔

کیا انسان اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کا عادی ہوجاتا ہے؟

انسان اس طرح اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کا عادی نہیں ہوسکتا جیسے کہ شراب، سکون آور ادویات یا نکوٹین کا عادی ہوجاتا ہے، مثلاً یہ کہ

فائدے کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کو مقدار بڑھاتے رہنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر آپ اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینا بند کردیں تو آپ میں اس کی طلب پیدا نہیں ہوگی۔

لیکن جو لوگ ایس ایس آر آئیز کو لینا بند کرتے ہیں ان میں سے تقریباً ایک تہائی کو پیٹ کی خرابی، زکام کی طرح کی علامات، گھبراہٹ، چکر آنا، گہرے یا ڈراؤنے خواب آنا، بدن میں بجلی کے شاک جیسی تکلیف دہ علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔زیادہ تر لوگوں میں ایس ایس آر آئیز بند کرنے سے بہت کم تکلیف دہ علامات پیدا ہوتی ہیں، لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ بہت تکلیف دہ ہوسکتی ہیں۔دوا بند کرنے پہ ان تکلیف دہ علامات کا سب سے زیادہ امکان پیروکسیٹین اور وینلا فیکسین کے استعمال میں ہوتا ہے۔عام طور پر اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کو آہستہ آہستہ بند کرنا اچانک بند کرنے سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

ایس ایس آر آئیز، خودکشی کے خیالات اور نوعمر افراد۔

تحقیق کے نتیجے میں اس بات کے شواہد ملتے ہیں کہ بعض اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینے سے بچوں اور نوعمر افراد میں خودکشی کے خیالات بڑھ جاتے ہیں (گو خودکشی کے واقعات نہیں بڑھتے) اسی لیے بعض ممالک میں اٹھارہ سال سے کم عمر لوگوں کو ایس ایس آر آئیز دینے کی اجازت نہیں ہے۔برطانیہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف کلینیکل ایکسی لینس کا کہنا ہے کہ اٹھارہ سال سے کم عمر لوگوں کو ایس ایس آر آئیز میں سے صرف فلوآکسٹین دی جاسکتی ہے۔اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ اٹھارہ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں ایس ایس آر آئیز لینے سے اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا خطرہ یا خودکشی کے خیالات بڑھتے ہیں۔

کیا حاملہ خواتین اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لے سکتی ہیں؟

بہتر ہے کہ حمل کے زمانے میں، خصوصاً پہلے تین مہینے میں، کم از کم دوائیں لی جائیں۔ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جن ماؤں نے حمل کے زمانے میں اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لیں تھیں ان کے بچوں میں پیدائشی نقائص موجود ہونے کا خطرہ اور ماؤں سے زیادہ تھا۔تاہم کچھ ماؤں کے لیے حمل کے زمانے میں اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینا ضروری ہوتا ہے۔اور یہ دیکھنا پڑتا ہے کہ دوائیں لینے میں زیادہ خطرات ہیں یا نہ لینے میں،

- پرانی اینٹی ڈپریسنٹ ادویات مثلاً ایمیٹرپٹلین یا ایمیپرامین حمل کے دوران استعمال کرنے سے سب سے کم خطرات ہوتے ہیں۔لیکن ان کے مضر اثرات ایس ایس آر آئی اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے مقابلے میں کچھ زیادہ ہیں اور زیادہ گولیاں لے لینے کی صورت میں بھی یہ زیادہ خطرناک ہیں۔

- اگر آپ حمل کے دوران ایس ایس آر آئی لے رہی ہوں تو فلوآکسٹین سب سے زیادہ محفوظ ہے لیکن اب اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ تمام ایس ایس آر آئی لینے سے ایک شاذونادر ہونے والی لیکن

خطرناک بیماری جس میں پھیپڑوں کی خون کی نالیوں کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔نوزائیدہ بچے میں ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے اگر یہ دوائیں حمل کے بیسویں ہفتے کے بعد لی جائیں۔

- ایس ایس آر آئی اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے لینے سے حاملہ خواتین میں بلڈ پریشر بڑھنے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔خصوصاً اگر یہ دوائیں حمل کے پہلے تین مہینوں کے بعد جاری رکھی جائیں۔

اس بات کا بھی ریسرچ سے ثبوت ملا کہ وہ نوزائندہ بچے جن کی مائیں حمل کے دوران اینٹی ڈپریسنٹ ادویات استعمال کرتی رہی ہیں انھیں پیدائش پر دوا اچانک بند کرنے کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔
ان تکلیف دہ اثرات کا امکان پاراَکسیٹین نامی دوا سے زیادہ ہونے کا امکان ہے۔

کیا بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لے سکتی ہیں؟

بہت سی خواتین کو بچوں کی پیدائش کے بعد ڈپریشن ہو جاتا ہے جسے پوسٹ نیٹل ڈپریشن (بچے کی ولادت کے بعد کا ڈپریشن) کہا جاتا ہے۔عام طور پر یہ ڈپریشن مشاورت اور عملی مدد سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔
لیکن اگر یہ ڈپریشن شدید ہو تو مائیں تھکی تھکی رہتی ہیں۔بچوں کو دودھ پلانا چھوڑ سکتی ہیں۔ہوسکتا ہے کہ نوزائیدہ بچے کے ساتھ ان کا تعلق صحیح طور پر نہ قائم ہو اور ہوسکتا ہے کہ بچے کی نشوونما صحیح رفتار سے نہ ہو۔ایسی صورت میں اینٹی ڈپریسنٹ ادویات فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہیں۔

دودھ پینے والے بچے پہ اس کی ماں کے اینٹی ڈپریسنٹ دوا لینے کا کیا اثر ہوسکتا ہے؟

دودھ پینے والے بچے میں ماں کے دودھ سے اینٹی ڈپریسنٹ دوا کی بہت ہی کم مقدار منتقل ہوتی ہے۔چند ہفتوں سے زیادہ عمر والے بچوں کے جگر اور گردے بالکل صحیح کرنے لگتے ہیں۔چونکہ وہ دوا کو اپنے بدن سے خارج کرنے کا قابل ہوتے ہیں اس لیے انھیں دوا سے بہت کم خطرہ ہوتا ہے۔بعض اینٹی ڈپریسنٹ ادویات اس معاملے میں بعض دوسری ادویات سے زیادہ محفوظ ہیں اس لیے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔ماؤں کے بچوں کو دودھ پلانے سے جتنے فائدے ہوتے ہیں ان کو مدنظر رکھتے ہوئے بہتر یہی ہے کہ مائیں اینٹی ڈپریسنٹ دوا لینے کے ساتھ دودھ پلانا جاری رکھیں۔

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کس طرح لی جانی چاہیئیں؟

- اپنے ڈاکٹر کو دکھاتے رہیں۔ٹرائی سائیکلکس کو عام طور پر کم مقدار سے شروع کر کے ابتدائی چند ہفتوں میں آہستہ آہستہ بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر آپ پہلی دفعہ کے بعد ڈاکٹر کو دوبارہ نہ دکھائیں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ بہت کم دوا لیتے رہیں۔ایس ایس آر آئیز کو آہستہ آہستہ بڑھانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔آپ جس مقدار میں دوا شروع کرتے ہیں عام طور سے بعد میں بھی اسی مقدار کو لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔دوا کو بتائی گئی مقدار سے زیادہ لینے سے فائدہ نہیں ہوتا۔

- اگر آپ کو شروع میں دوا سے کچھ تکلیف دہ اثرات ہوں تو زیادہ پریشان نہ ہوں۔زیادہ تر تکلیف دہ اثرات چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔اگر تکلیف دہ اثرات برداشت کے قابل ہوں تو دوا بند نہ کریں لیکن اگر یہ نا قابل برداشت ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے فوراً مشورہ کریں۔اگر آپ کی طبیعت زیادہ خراب ہونے لگے تو اپنے ڈاکٹر کو بتانا ضروری ہے تاکہ وہ یہ فیصلہ کر سکے کہ یہ دوا آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔اگر آپ کی بے چینی یا گھبراہٹ بڑھ رہی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

- دوا روزانہ لیں۔ اگر آپ دوا باقاعدگی سے نہیں لیں گے تو آپ کو ان کا فائدہ بھی نہیں ہوگا۔

- دوا کا فائدہ شروع ہونے کا انتظار کریں۔یہ دوائیں پہلی خوراک لیتے ہی کام شروع نہیں کر دیتیں۔زیادہ تر لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ اینٹی ڈپریسنٹ کے استعمال کے بعد ان کا فائدہ شروع ہونے میں ایک سے دو ہفتے لگتے ہیں اور مکمل فائدہ ہونے میں چھ ہفتے تک بھی لگ سکتے ہیں۔اکثر لوگوں میں اینٹی ڈپریسنٹ دوا کا فائدہ نہ ہونے یا فائدہ شروع ہونے کے بعد ڈپریشن واپس آ جانے کی سب سے بڑی وجہ دوا جلدی بند کر دینا ہوتی ہے۔

- شراب نوشی سے گریز کریں۔شراب ڈپریشن کو اور زیادہ بڑھا دیتی ہے۔اگر آ اینٹی ڈپریسنٹ ادویات لینے کے ساتھ شراب پیئیں تو آپ کو سستی ہونے لگے گی اور نیند آنے لگے گی۔اس سے گاڑی چلانے یا کوئی اور توجہ کا متقاضی کام کرنے میں جس میں توجہ دینے کی ضرورت ہو خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

- دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں

- کیا آپ کو اپنے آپ کو نقصان پہنچانے یا اپنی زندگی کو ختم کرنے کے لیے دوائیں زیادہ مقدار میں لینے کے خیالات آتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتائیں اور دوائیں اپنے پاس رکھنے کے بجائے گھر کے کسی اور شخص کے حوالے کر دیں۔

- دوا کی مقدار بدلنے کے بعد اگر آپ کو اپنے آپ کے اندر کوئی بڑی تبدیلی محسوس ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

مجھے اینٹی ڈپریسنٹ دوا کتنے عرصے لینی پڑے گی؟

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات ڈپریشن کو جڑ سے یا ڈپریشن ہونے کی وجہ کو ختم نہیں کرتیں۔ اگر کوئی دوا نہ بھی دی جائے تو اکثر لوگوں میں ڈپریشن تقریبا آٹھ مہینے بعد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ دوا شروع کرنے کے بعد آٹھ نو مہینوں سے پہلے بند کر دیں تو ڈپریشن کی علامات واپس آنے کا زیادہ خطرہ ہوگا۔ جب آپ دوبارہ صحیح محسوس کرنا شروع کریں تو بھی کم از کم مزید چھ مہینوں تک دوا جاری رکھنی چاہیے۔ اگر آپ کو ڈپریشن دو یا اس سے زیادہ بار ہو چکا ہے تو علاج کم از کم دو سال تک جاری رہنا چاہیے۔

اس بات پر غور کریں کہ ڈپریشن شروع ہونے کی کے وجہ ہو سکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ ایسے اقدامات کر سکیں جن کی وجہ سے ڈپریشن دوبارہ ہونے کا خطرہ کم ہو جائے۔

اگر مجھے دوبارہ ڈپریشن ہو جائے تو؟

بعض لوگوں کو ڈپریشن بار بار ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ بالکل ٹھیک ہونے کے بعد بھی انھیں کئی سال تک دوا لینے کی ضرورت ہوتا کہ ڈپریشن واپس نہ آ جائے۔ بڑی عمر کے لوگوں کو کئی کئی بار ڈپریشن ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو ڈپریشن کو واپس آنے سے روکنے کے لیے اور دواؤں مثلاً لیتھیم کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ باتوں کے زریعے علاج (سائیکوتھراپی) بھی اس سلسلے میں سودمند ثابت ہوسکتا ہے۔

میری زندگی پہ ان ادویات کو لینے سے کیا اثر پڑے گا؟

ڈپریشن کی بیماری تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس سے مریض کے کام کرنے کی استطاعت اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت متاثر ہوسکتی ہے۔ اینٹی ڈپریسنٹ ادویات جلدی ٹھیک ہونے میں مدد دے سکتی ہیں۔ تھوڑے بہت تکلیف دہ اثرات کے علاوہ ان کا زندگی پہ کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لوگ ان دواؤں کو لینے کے ساتھ ساتھ اپنا کام جاری رکھ سکتے ہیں، لوگوں سے میل ملاقات بھی رکھ سکتے ہیں اور زندگی کی تمام خوشیوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

اگر میں دواؤں کو نہ استعمال کروں تو کیا ہوگا؟

یہ کہنا مشکل ہے۔ اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ ڈاکٹر نے آپ کے لیے اینٹی ڈپریسنٹ دوا کیوں تجویز کی ہے۔ آپ کا ڈپریشن کتنا شدید ہے اور کتنے عرصے سے ہے۔ زیادہ تر لوگوں کا ڈپریشن اگر وہ کوئی دوا نہ بھی لیں تو تقریبا آٹھ مہینے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا ڈپریشن ہلکے درجے کا ہو تو ہوسکتا ہے کہ دوا کے علاوہ علاج سے ٹھیک ہو جائے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

دوا کے علاوہ ڈپریشن کے اور کیا علاج موجود ہیں؟

یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ آپ کن باتوں یا چیزوں سے بہتر محسوس کرتے ہیں تا کہ آئندہ ڈپریشن ہونے کا خطرہ کم ہو سکے۔ کسی بااعتماد شخص سے بات کرنے، باقاعدگی سے ورزش کرنے، شراب نوشی کم کرنے مناسب غذا کھانے، اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے طریقوں اور ان مسائل کو حل کرنے سے جن کی وجہ سے ڈپریشن شروع ہوا ہو، آہندہ ڈپریشن نہ ہونے میں مدد ملتی ہے۔

باتوں کے ذریعے علاج

باتوں کے ذریعے ڈپریشن کا علاج کرنے کے کئی موثر طریقے موجود ہیں۔ ہلکے درجے کے ڈپریشن میں کونسلنگ کارآمد ہوتی ہے۔ اگر ڈپریشن زندگی کے مسائل کی وجہ سے شروع ہوا ہو تو مسائل کو حل کرنے کے طریقہ علاج (پرابلم سولونگ تھراپی) سے مدد ملتی ہے۔ کوگنیٹو بیھیو یئر تھراپی ڈپریشن کا علاج کرنے کے لے شروع کی جاتی ہے اور اس سے انسان کو اپنے، دنیا کے بارے میں اور دوسرے لوگوں کے بارے میں خیالات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

اینٹی ڈپریسنٹ دوا زیادہ موثر ہے یا دیگر علاج؟

حالیہ ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ ایک سال کے عرصے سے زائد پرانے ڈپریشن کے لئے باتوں کے ذریعے علاج کے کئی طریقے اینٹی ڈپریسنٹ ادویات جتنے ہی موثر ہیں۔ ادویات کا فائدہ جلدی ہوتا ہے۔ بعض تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ بیک وقت اینٹی ڈپریسنٹ اور سائیکوتھراپی کے استعمال سے مریض کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔