

پوسٹ نینٹل ڈپریشن
(بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والا ڈپریشن)



Postnatal Depression



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](https://twitter.com/kehayat)


www.keh.org.pk


info@keh.org.pk

پوسٹ ٹنل ڈپریشن کیا ہے؟

جب ایک ماں بچے کی پیدائش کے بعد بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ڈپریشن کا شکار ہو جائے تو اسے پوسٹ ٹنل ڈپریشن کہتے ہیں۔ بعض اوقات اس کی بظاہر کوئی نمایاں وجہ ہوتی ہے لیکن اکثر کوئی ظاہری وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ ڈپریشن اس وقت بہت تکلیف دہ ہو سکتا ہے جب آپ نے مہینوں کے عمل کے دوران اپنے ہونے والے بچے کا نہایت شدت سے انتظار کیا ہوتا ہے۔ آپ خود کو اس طرح محسوس کرنے پر احساس جرم کا شکار بھی ہو سکتی ہیں اور یہ بھی محسوس کر سکتی ہیں کہ آپ ماں بننے کے بعد جو ذمہ داریاں ہوتی ہیں وہ صحیح طرح سے نہیں پوری کر سکتیں۔ یہ کیفیت ہفتوں یا مہینوں تک جاری رہ سکتی ہے۔ معمولی درجے کا پوسٹ ٹنل ڈپریشن گھر والوں اور خاندان والوں کی زیادہ دیکھ بھال کرنے سے ہی ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ شدید درجے کے ڈپریشن کے لئے عام طور سے ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہو جاتا ہے۔

یہ کتنا عام ہے۔؟

تقریباً ہر دس میں سے ایک ماں کو بچے کی پیدائش کے بعد پوسٹ ٹنل ڈپریشن ہوتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ ڈپریشن مہینوں اور بعض اوقات سالوں تک جاری رہ سکتا ہے۔

پوسٹ ٹنل ڈپریشن میں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

اداسی:

آپ زیادہ وقت یا ہر وقت ناخوش اور اداس رہتی ہیں۔ دن کے کسی خاص حصے میں جیسے شام یا صبح میں آپ کی طبیعت اور بھی زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔ بعض دفعہ خوشگوار دن ہوتے ہیں جب آپ محسوس کرتی ہیں کہ اب چیزیں بہتر ہو رہی ہیں مگر جب اس کے بعد اداسی والے دن آتے ہیں تو مایوسی مزید بڑھ سکتی ہے اور کبھی کبھی تو زندگی جینے کے قابل بھی نہیں لگتی۔

چڑچڑاپن:

آپ بچوں کے ساتھ اور کبھی کبھار اپنے نوزائیدہ بچے کے ساتھ چڑچڑی ہو سکتی ہیں۔ زیادہ امکان اس بات کا ہوتا ہے کہ آپ اپنے شوہر کے ساتھ بھی بلاوجہ غصہ کریں جس کی سمجھ میں یہ نہ آئے کہ آپ کیوں غصہ کر رہی ہیں۔

تھکاوٹ:

تمام ہی مائیں بہت تھکا تھکا محسوس کرتی ہیں مگر جس ماں کو پوسٹ ٹنل ڈپریشن ہو اس کو اداسی اتنا زیادہ تھکا دیتی ہے کہ وہ خود کو جسمانی بور پر پیمائش محسوس کرنے لگتی ہے۔

نیند کی کمی:

حالانکہ آپ بہت زیادہ تھکی ہوئی ہیں لیکن پھر بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو نیند نہ آئے اور صبح سویرے آپ کی آنکھ کھل جائے۔

بھوک نہ لگنا:

اداسی ماؤں کے پاس عام طور پر کھانے کے لئے وقت نہیں ہوتا یا ان کو کھانے میں دلچسپی نہیں ہوتی جس کی وجہ سے ان میں بے چینی اور چڑچڑاپن پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض ماؤں کو زیادہ کھانے سے ذہنی سکون ملتا ہے لیکن اس کے بعد ان کو وزن بڑھنے کی پریشانی شروع ہو جاتی ہے۔

کسی بھی چیز کا مزہ ختم ہو جانا:

آپ محسوس کرتی ہیں کہ جیسے کسی چیز میں کوئی خوشی یا دلچسپی نہیں رہی۔ آپ کو اب کسی چیز میں مزہ نہیں آتا۔ میاں بیوی کے جسمانی تعلقات:

بہت دفعہ نئی ماؤں کو بچے کی پیدائش کے فوراً بعد جسمانی تعلقات میں کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ بعض دفعہ بچے کی پیدائش کے بعد جسمانی تعلقات میں دلچسپی نہ ہونے کی اور جو بات بھی ہوتی ہے مثلاً یہ عمل تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ زیادہ تھکاوٹ محسوس کر رہی ہوتی ہیں یا آپ کی ساری توجہ نئے بچے کی طرف ہوتی ہے۔ لیکن پوسٹ ٹنل ڈپریشن میں اس طرح کی تمام خواہشات بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے شوہر کے لیے یہ سمجھنا آسان نہ ہو کہ آپ کو اب اس عمل میں دلچسپی کیوں نہیں رہی۔

حالات کا مقابلہ نہ کر پانا:

ڈپریشن کی وجہ سے آپ محسوس کر سکتی ہیں کہ آپ ہر وقت مصروف رہتی ہیں لیکن اس کے باوجود آپ کوئی کام صحیح طرح سے نہیں کر پاتیں اور آپ کا روٹین بالکل صحیح نہیں ہو پارہا۔

احساس جرم:

ڈپریشن آپ کی سوچ کو تبدیل کر دیتا ہے اور آپ ہر چیز کا منفی پہلو دیکھنے لگتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ معمولی باتوں کے لیے اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرانے لگیں، اپنے آپ کو بریکار اور فضول سمجھنے لگیں یا یہ سمجھنے لگیں کہ آپ اپنی طبیعت خراب ہونے کی ذمہ دار خود ہیں۔

بے چینی:

ہو سکتا ہے آپ کو بہت زیادہ پریشانی ہونے لگے کہ کہیں آپ کا بچہ چیخنے نہ لگے، کہیں اس کے گلے میں کچھ پھنس نہ جائے، یا اس کو کسی اور طرح سے نقصان نہ پہنچ جائے یہاں تک کہ آپ بچے کے ساتھ اکیلے رہنے سے ڈرنے لگیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچے سے لگاؤ کی بجائے اس سے بیزاری محسوس کرنے لگیں۔ اگر آپ کا بچہ رورہا ہو تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی سمجھ میں نہ آئے کہ آپ کا بچہ کیا محسوس کر رہا ہے یا اس کو کیا چاہیے۔

اگر آپ کو بچے سے شدید محبت ہو تو پھر بھی ہو سکتا ہے آپ گھبراہٹ محسوس کریں۔ زیادہ تر نئی مائیں اپنے بچے کی صحت کے بارے میں پریشان ہوتی ہیں مگر پوسٹ ٹنل ڈپریشن کا شکار مائیں اس بارے میں ضرورت سے زیادہ حساس ہو جاتی ہیں۔ مائیں پریشان رہتی ہیں کہ:

- کہیں آپ انفیکشن، بے احتیاطی، غلط نشوونما یا اچانک سانس بند ہونے کی وجہ سے اپنے بچے کو کھو نہ دیں۔
- بچے کا وزن بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔

- بچہ بہت زیادہ تو نہیں رو رہا، اتنا خاموش کیوں ہے، یا کہیں بچے کا سانس بند تو نہیں ہو گیا۔
- کہیں وہ خود ہی اپنے بچے کو نقصان نہ پہنچا دیں۔
- ان کی اپنی صحت نہ خراب ہو جائے۔

آپ کو لگتا ہے کہ آپ ہر وقت پریشان رہتی ہیں، آپ ڈر جاتی ہیں، نبض تیز ہو جاتی ہے اور دل ڈوبنے لگتا ہے جیسے آپ کو دل کی بیماری ہے یا فالج ہونے والا ہے۔ آپ سوچنے لگتی ہیں کہ کہیں آپ کو کوئی خطرناک بیماری تو نہیں ہے اور کیا آپ کبھی دوبارہ صحت مند محسوس کریں گی یا نہیں؟

بچے کی پیدائش سے متعلق دوسری نفسیاتی بیماریاں:

بے بی بلیوز:

بچے کی پیدائش کے تیسرے چوتھے دن تقریباً آدھی سے زیادہ مائیں طبیعت میں گراؤ، زیادہ رونے کو دل چاہنا اور خود پہ بے یقینی محسوس کرتی ہیں۔ اس کیفیت کو بے بی بلیوز کہتے ہیں اور یہ کچھ دن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوران ڈپریشن:

یہ جاننا بے حد ضروری ہے کہ ڈپریشن حمل کے دوران بھی ہو سکتا ہے۔ یہ اس سے زیادہ عام ہے جتنا ہم سمجھتے ہیں اور اس کا علاج بھی پوسٹ نینٹل ڈپریشن کی طرح ہی کیا جاتا ہے۔

پیورپیرل سائیکوسس (Puerperal Psychosis)

یہ ایک شدید بیماری جو ہر پانچ سو میں سے ایک ماں کو متاثر کرتی ہے اور عام طور پر بچے کی پیدائش کے کچھ دنوں یا ہفتوں بعد شروع ہوتی ہے۔ ہفتوں بعد شروع ہوتی ہے۔ یہ بیماری زندگی کے لیے خطرہ بھی ثابت ہو سکتی ہے اس لئے اس کا فوری علاج لازمی ہے اس میں مریض ایسی باتیں کرنے لگتی ہے جو باقی گھر والوں کو عجیب سی لگتی ہیں اور اس کا کچھ پتہ نہیں چلتا کہ وہ کب کیا کر گزرے گی۔ اس میں مزاج تیزی سے بدلتا ہے، عجیب و غریب خیالات آتے ہیں اور اکیلے میں آوازیں آنے لگتی ہیں اس میں ڈاکٹر کی علاج لازمی ہوتا ہے اور ہسپتال میں داخلے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کو یا آپ کے خاندان میں کسی کو پوسٹ نینٹل ڈپریشن یا بائی پولر ڈس آرڈر (Bipolar Disorder) ہو چکا ہو تو آپ کو اس بیماری کے ہونے کا خطرہ اور ماؤں سے زیادہ ہوگا۔ اگر آپ کو ان بیماریوں میں سے کوئی بھی مسئلہ رہ چکا ہو تو دوران حمل اپنے معالج کو بنانا ضروری ہے کیونکہ علاف سے اس کے دوبارہ ہونے کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ اگرچہ یہ ایک شدید بیماری ہے مگر صحیح علاف سے مکمل صحت یابی ہو سکتی ہے۔

پوسٹ نینٹل ڈپریشن کب ہوتا ہے؟

زیادہ تر پوسٹ نینٹل ڈپریشن بچے کی پیدائش کے ایک مہینے کے اندر شروع ہو جاتا ہے مگر یہ چھ ماہ تک بھی شروع ہو سکتا ہے۔

پوسٹ نینٹل ڈپریشن کب ہوتا ہے؟

زیادہ تر پوسٹ نینٹل ڈپریشن بچے کی پیدائش کے ایک مہینے کے اندر شروع ہو جاتا ہے مگر یہ چھ ماہ تک بھی شروع ہو سکتا ہے۔

پوسٹ نینٹل ڈپریشن کیوں ہو جاتا ہے؟

ہم اس بارے میں بہت زیادہ نہیں جانتے کہ پوسٹ نینٹل ڈپریشن کیوں ہوتا ہے اور یقین سے یہ کہنا بھی مشکل ہوتا ہے کہ کون اس کا شکار ہوگا اور کون نہیں۔ اس کی کوئی ایک وجہ نہیں مگر اس کا خطرہ عام طور سے ان حالات میں بڑھ جاتا ہے:

- اگر ماں کو پہلے ڈپریشن ہو چکا ہو۔
- اگر شوہر خیال کرنے والا نہ ہو۔
- اگر بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو گیا ہو یا بہت بیمار ہو۔
- اگر ماں خود بچپن میں اپنی ماں کو کھوپچکی ہو۔
- اگر پچھلے کچھ عرصے میں ماں بہت پریشانیوں سے گزری ہو مثلاً قریبی رشتہ داروں کا انتقال ہو جانا، ملازمت کا ختم ہو جانا، یا گھر اور بچہ کیوں کا مسئلہ۔
- اگر ان میں سے کوئی وجہ بھی نہ ہو تو پھر بھی آپ پوسٹ نینٹل ڈپریشن کا شکار ہو سکتی ہیں۔ دوسری طرف ان مسائل کے ہونے سے یہ لازمی نہیں کہ آپ پوسٹ نینٹل ڈپریشن کا شکار ضرور ہوگی۔

ہارمونز کا کیا کردار ہے؟

ایسٹروجن، پروجیسٹرون (اور باقی ہارمونز جن کا تعلق حمل سے ہے) زندگی کے فوراً بعد خون میں بہت کم ہو جاتے ہیں لیکن اس بارے میں کچھ حتمی طور پر نہیں کہا جاسکتا کہ یہ آپ کے مزاج اور جذبات کو کس حد تک متاثر کرتے ہیں۔ جن عورتوں کو پوسٹ نینٹل ڈپریشن ہوتا ہے اور جن کو نہیں ہوتا ان میں ہارمونز کے کوئی واضح فرق نظر نہیں آتے اور تحقیق سے اب تک یہ ثابت نہیں ہوا ہے کہ ہارمونل تبدیلیاں ڈپریشن کے لئے بنیادی وجہ ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہارمون کی تبدیلیاں بی بیوز اور پیورپیرل سائیکوسس میں زیادہ ہم کردار ادا کرتی ہوں۔

کیا پوسٹ نینٹل ڈپریشن کا شکار مائیں اپنے بچوں کو نقصان پہنچاتی ہیں؟

پوسٹ نینٹل ڈپریشن کا شکار مائیں اکثر پریشان ہوتی ہیں کہ کہیں ان کے بچے کو ان سے نقصان نہ پہنچ جائے لیکن حقیقت میں ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ کبھی کبھار، بہت تھکاوٹ اور بے چینی کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچے کو مارنے یا جھنجھوڑنے کے بارے میں سوچیں۔ کبھی کبھار بہت ہی مائیں اور باپ

بچے کے رونے سے تنگ آ کر ایسا کرنے کا سوچتے ہیں لیکن پیشتر مائیں ایسا نہیں کرتیں۔

جس کا آسانی سے علاج ہو سکتا ہے اور آپ کی عزیزہ جلد ہی صحتیاب ہو سکتی ہے۔

• یاد رکھیے کہ آپ کو خود بھی سہارے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر یہ آپ کا پہلا بچہ ہے تو آپ ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ اپنے بچے اور بیوی کی فوری ضروریات کے سامنے آپ نظر انداز ہو رہے ہیں۔ ناراض نہ ہوں۔ آپ کی بیوی کو اس وقت آپ کے سہارے اور آپ کی حوصلہ افزائی کی ضروریات ہوگی۔ بچے کی دیکھ بھال میں اس کی مدد کرنے، اس کی باتیں ہمدردی سے سننے، ممبروٹھل، اور اس کی دلہنی سے چیزیں زیادہ جلدی بہتر ہوں گی آپ کی اہلیہ اس مدد کی اس وقت بھی قدر کریں گی جب وہ بہتر محسوس کرنے لگیں گی۔

اگر کسی کو پوسٹ نینٹل ڈپریشن ہو تو اس کی کیا مدد کی جا سکتی ہے؟

سب سے پہلے تو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ یہ ڈپریشن ہے اور محض بے بی بیوڈ نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ سمجھ نہ پائیں کہ آپ کے ساتھ کیا مسئلہ ہے اور اس بات کو ماننے میں شرمندگی محسوس کریں کہ آپ ماں بننے کے بعد اتنی پر جوش نہیں ہیں جتنی اور مائیں ہوتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس سلسلے میں مشورہ کریں۔

اپنی مدد آپ

حمل کے دوران:

- حمل کے دوران اپنا خیال رکھیں اور بہت زیادہ کام کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے آپ کو بہت زیادہ تھکنے سے محفوظ رکھیں، اپنی خوراک کا خیال رکھیں اور آرام کا وقت ضرور نکالیں۔
- کسی ایسے شخص کا ہونا جس سے آپ کھل کر اپنے دل کی بات کر سکیں، بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔
- اگر آپ کو پہلے پوسٹ نینٹل ڈپریشن ہو چکا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے ملتے رہیں۔ اس سے پوسٹ نینٹل ڈپریشن کی تشخیص جلدی ہو سکے گی۔
- بچے کی پیدائش کے بعد:
- اگر آپ اداس محسوس کرنے لگیں تو اپنے قریبی لوگوں کو ضرور بیان کریں۔ اور بھی بہت سی عورتیں پہلے اس تجربے سے گزر چکی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔ وہ آپ کی مدد کر سکیں گے۔

• اپنے جسمانی آرام کا ضرور خیال رکھیں۔

• اچھی غذا کھائیں۔ سلاڈ، تازہ سبزیاں، پھل اور بھلوں کا جس سمت صحت کے لئے اچھے ہوتے ہیں اور انہیں زیادہ پکائی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔

• اگر ڈاکٹر آپ کو بتائے کہ آپ کو پوسٹ نینٹل ڈپریشن ہے تو زیادہ خوف زدہ نہ ہوں۔ کم از کم آپ جانتی ہیں کہ آپ کو کیا بیماری ہے، آپ سے پہلے بھی بہت سی مائیں اس بیماری سے گزر چکی ہیں اور علاج کے ساتھ کچھ عرصے میں آپ بہتر ہو جائیں گی۔ اگر آپ کے شوہر، آپ کی دوستوں اور خاندان والوں کو یہ معلوم ہوگا کہ آپ پوسٹ نینٹل ڈپریشن کا شکار ہیں تو وہ آپ کی زیادہ بہتر طور پر دیکھ بھال کر سکیں گے۔

پوسٹ نینٹل ڈپریشن کی تشخیص

ڈاکٹروں اور نرسوں کو نئی ماؤں کی ذہنی صحت پہ بھی نظر رکھنی چاہیے۔ اگر وہ صرف مندرجہ ذیل تین سوالات پوچھیں تو انہیں اندازہ ہو سکتا ہے کہ خواتین کو پوسٹ نینٹل ڈپریشن تو نہیں ہو رہا:

- 1۔ پچھلے ایک مہینے میں کیا آپ اداس رہی ہیں، مایوس رہی ہیں، روتی رہی ہیں؟
- 2۔ پچھلے ایک مہینے میں کیا آپ کو ایسا محسوس ہوا ہے کہ کسی چیز میں مزاج نہیں آ رہا، دل نہیں لگ رہا، یا کوئی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا؟
- 3۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کسی چیز یا کام کے لیے مدد کی ضرورت ہے؟

اگر میں علاج نہیں کروانا چاہوں؟

پوسٹ نینٹل ڈپریشن کی اکثر مرینا نہیں بغیر کسی علاج کے کچھ ہفتوں، کچھ مہینوں یا اس سے بھی لمبے عرصے کے بعد خود بخود بغیر کسی علاف کے بہتر محسوس کرنے لگتی ہیں۔ لیکن پوسٹ نینٹل ڈپریشن سے بچنے کی پیدائش کی ساری خوشی غارت ہو سکتی ہے، اس سے نئی ماں کے اپنے بچے اور شوہر کے ساتھ تعلق پر بھی اثر پڑتا ہے اور اس سے نوزائیدہ بچے کی نشوونما پہ بھی اثر پڑتا ہے اس لئے جتنے کم وقت میں یہ ٹھیک ہو جائے اتنا ہی بہتر ہے۔ اس کا علاج جلد از جلد کروانا چاہیے۔

سائیکو تھراپی کے بارے میں معلومات:

اس مرض سے نجات آپ کے لئے ممکن ہو سکتی ہے اگر آپ کسی ہمدرد سمجھدار اور تنقید نہ کرنے والے دوست یا ماہر نفسیات سے بات کریں۔

دوسرے لوگ پوسٹ نینٹل ڈپریشن کی مریضہ کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

• اگر آپ کی بیوی یا بہن آپ کو بتائے کہ اس نے جب سے بچے کو جنم دیا ہے وہ بہت اداس محسوس کر رہی ہے تو زیادہ پریشان یا مایوس نہ ہوں۔ اس کی باتوں کو غور سے سنیں اور خیال رکھیں کہ اسے وہ مدد ملے جس کی اسے ضرورت ہے۔

• اگر یہ تشخیص ہو کہ انہیں پوسٹ نینٹل ڈپریشن ہے تو بہت پریشان یا مایوس نہ ہوں۔ یہ ایک عام بیماری ہے

اینٹی ڈپرینٹ ادویات

جن لوگوں کا ڈپریشن شدید ہو اور خود سے ٹھیک نہ ہو تو ایسی صورت میں اینٹی ڈپرینٹ دوائی سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ اینٹی ڈپرینٹ دوا کا فائدہ تقریباً دو ہفتے میں شروع ہوتا ہے۔ جب آپ بہتر محسوس کرتا شروع کر دیں تو اس کے بعد تقریباً چھ ماہ تک اس کا استعمال جاری رکھیں۔

یہ (اینٹی ڈپرینٹ) دوائی کس طرح کام کرتی ہیں؟

یہ پوری طرح واضح نہیں مگر اینٹی ڈپرینٹ دماغ میں موجود دو کیمیا کی کارکردگی پر اثر ڈالتی ہیں جن کا نام سیرٹونن اور نورائیڈینالین ہے

کیا اینٹی ڈپرینٹ دواؤں کے نقصانات ہوتے ہیں؟

جدید اینٹی ڈپرینٹ ادویات نسبتاً محفوظ ہیں۔ علاج شروع کرنے کے فوراً بعد ان کی وجہ سے مٹی ہو سکتی ہے یا بے چینی میں اضافہ ہو سکتا ہے جو کچھ دنوں میں ختم ہو جاتا ہے۔ دوسری اقسام کی اینٹی ڈپرینٹ ادویہ لینے سے آپ غنودتی محسوس کر سکتے ہیں یا ان کی وجہ سے منہ سوکتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے ڈاکٹر کو معلوم ہو کہ آپ نچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں۔ کئی اینٹی ڈپرینٹس ایسی ہیں جن کے بارے میں کوئی ثبوت نہیں کہ ان سے ماں کو دودھ پلانے کی صورت میں بچوں کو کوئی نقصان پہنچتا ہے۔ لیکن اس بات کا حتمی فیصلہ کرنا صرف ماں کا حق ہے کہ وہ دودھ پلانے کے ساتھ دوا لینا چاہتی ہے کہ نہیں۔



کیا کوئی اور طریقہ علاج بھی ہے؟

اس بات کا کچھ ثبوت ہے کہ روزانہ ورزش کرنے سے آپ کا مزاج بہتر ہوتا ہے۔

پھر کون سا طریقہ علاج بہتر ہے؟

سائیکو تھراپی اور اینٹی ڈپرینٹ دونوں ہی موثر طریقہ علاج ہیں لیکن اگر آپ کو شدید ڈپریشن ہے یا طویل عرصے سے ہے تو اینٹی ڈپرینٹ تجویز کئے جانے کا امکان زیادہ ہے۔ یہ سائیکو تھراپی سے زیادہ جلدی اثر دکھاتی ہیں۔