

## **Depressive Disorder: Information for patients and Caregivers**

### **What is a Depressive disorder?**

It is a type of psychological illness. It is an illness like any other illness. Generally, we all become sad at some point in time, such as when we get fewer marks in exams, when someone gets sick in the house, on losing the job, etc.. In such a situation, a person would feel low/sad, but if we start talking to a family member or friend, watching TV or doing some entertainment or pleasurable activity, then again we started feeling better. In this way again we get busy in our daily routine. But if

- The sadness of mood persists for a few weeks or months
- Symptoms of sadness begin to trouble the patient's life by obstructing the patient's routine or work

So this condition takes the form of the depression or sadness of the mood. This disease is very common, and it is seen in 1-2 out of 10 people.

### **Symptoms of depression:**

- Feeling low or irritable
- Loss of pleasure in previously pleasurable activities
- Lack of energy
- Idea of hopelessness and worthlessness
- Disturbed sleep and appetite
- Decreased self-confidence and self-esteem
- Loss of libido
- Suicidal ideations
- Decreased in attention and concentration
- Decreased social interactions

### **Main causes of Depressive disorder:**

- A chemical imbalance in the brain
- There can be a lot of other problems or bad situations which comes like being unemployed, the death of a loved one or the failure of the examination
- Increasing the possibility of illness due to more stress, social pressure, problems or accidents
- Any stressful situation can contribute to maintaining the symptoms of the disease and cause symptoms to come back again

## **Treatment**

Like any other common illness, it is also treatable. Symptoms improve with treatment, but the illness can reoccur again and again. The most important thing, follow the instruction of your doctor like a scheduled appointment, good compliance with medications.

The main motive of treatments is as:

- To keep the patient stable
- To prevent the reoccurrences of symptoms

The sadness of the mind is treated mainly by two types.

1. Medicines

2. Psychotherapy/Counseling

Generally, both methods are mandatory.

## **Medications**

- Drugs (Anti-Depressants) are available for the treatment of Depression
- It is important to take medicines regularly
- Some symptoms such as sleep disorders, anxiety etc. start to improve in the first 2-3 days, whereas the rest of the symptoms start improving in next 10-14 days
- Usually, within 6-8 weeks, the patient becomes better
- Side effects of drugs do not cause any permanent harm
- Some patients may have side effects of medicines; they can be easily controlled with taking the advice of Doctor
- With the advice of Doctor, taking these medicines does not make a person dependent on the drugs
- The medicines should be taken with the advice of Doctor
- Change in the drug/dosage of medicines or stop taking the medicines without the advice of Doctor; the symptoms or disease can reoccur again

## **Psychological Treatments:**

- Considering the disorder, counselling helps the patient to understand his/her symptoms, take part in treatment and handle stressful situations
- In this way, the patient is assisted in the conversation
- By these modifications, the symptoms are improved by bringing changes in the patient's thoughts, thinking and behaviour
- These facilities provide a Doctor/Psychiatrist/Psychologist

- During this, the patient can talk to the Doctor or Psychologist (Psychologist) about this openly/detail about his personal, family or social problems.
- Trying to help the patient solve problems or problems
- Stress and Time Management is done to help
- The patient is assisted to deal with stressful situations like the death of a beloved one
- The counselling helps the patient to cope up with the stressful situations in a positive way

Changes in lifestyle are suggested - like regular exercise, sleeping, eating and drinking etc.

### **Relaxation Exercise**

- Helps control stress and Anxiety
- Helps calm and relax the mind and body

## मन की उदासी (डिप्रेशन/ Depression)

आम तौर पर हम सभी को कभी न कभी उदासी हो जाती है, जैसे कि परीक्षा में कम नंबर आने पर, घर में किसी के बीमार हो जाने पर, नौकरी छूट जाने पर आदि ! इस तरह कई परिस्थितियों में मन उदास होता है, मगर यदि हम किसी परिवार के सदस्य या दोस्त से बातचीत करके, Tv देख कर या कसीस मनोरंजन कार्य से अपना ध्यान लगा लगे तो फिर से अच्छा महसूस होने लगता है ! इस तरह फिर से हम अपने दिनचर्या में व्यस्त हो जाते हैं ! लेकिन अगर

- मन की उदासी कुछ हफ्तों या महीनों तक लगातार रहे
- उदासी के लक्षण मरीज की दिनचर्या या काम में बाधा करके मरीज की जिन्दगी में परेशानी करने लगें !

तो यह अवस्था मन की उदासी या डिप्रेशन (Depression) की बीमारी का रूप ले लेती है ! यह बीमारी बहुत ही आम है और 10 में से 1-2 लोगों में यह आमतौर पर देखी जाती है !

### बीमारी के लक्षण

उदासी के लक्षण (डिप्रेशन):

- मन उदास या बुझा बुझा रहना
- किसी भी काम में मन ना लगना
- चिड़चिड़ापन और घबराहट
- भविष्य के बारे में निराशा रहना
- शरीर और भूख में बदलाव
- अपने आप से नफ़रत
- सेक्स इच्छा की कमी
- मरने के विचार
- किसी से भी बात करनेका, काम करने का, घूमने का मन ना करना

### कारण

- दिमाग के रसायनों में असंतुलन (Chemical imbalance)
- बहुत बार कोई गमगीन या बुरी परीस्थिति के आ जाने पर यह बीमारी हो सकती है! उदहारण के तौर पर बेरोजगार होना, किसी प्रिय व्यक्ति की मौत हो जाना या परीक्षा में फेल हो जाना
- अधिक तनाव, सामाजिक दबाव, परेशानियों या दुर्घटना के कारण बीमारी होने की संभावना का बढ़ जाना !
- किसी भी तरह की तनावग्रस्त परीस्थिति बीमारी के लक्षणों को बनाये रखने में योगदान कर सकती है और लक्षणों को दोबारा आ जाने का कारण बन सकती है !

### इलाज :-

सभी सामान्य शारीरिक बीमारियों की तरह, इस बीमारी का भी इलाज सम्भव है। लक्षणों में सुधार होता है, और मरीज बहुत ठीक महसूस करने लगता है ! मन की उदासी का इलाज मुख्य रूप से दो प्रकार से किया जाता है !

1. दवाइयों से 2. मानसिक उपचार/ काउंसलिंग (Counseling). आमतौर पर दोनों ही तरीके अनिवार्य हैं !

### दवाईयां :

- इस बीमारी (डिप्रेशन/Depression) के इलाज के लिये दवाईयां (एंटी-देप्रेसंट्स/Anti-Depressants) उपलब्ध हैं !

- ईलाज के लिए दवाई लगातार लेना जरूरी है !
- कुछ लक्षणों जैसे नींद की परेशानी, घबराहट आदि में शुरू के 2-3 दिनों में ही फायदा नज़र आने लगता है जब कि बाकी के लक्षणों में बदलाव 10-14 दिनों में आना शुरू होता है
- साधारण तौर पर 6-8 हफ्तों में मरीज काफी ठीक महसूस करने लगता है !
- दुष्प्रभाव/side effect ऐसा कोई नुकसान नहीं पहुंचाते जो हमेशा के लिए रहे
- कुछ मरीजों में दवाइयों के दुष्प्रभाव/side effect हो सकते हैं, इन पर डॉक्टर/Doctor की सलाह ले साथ आसानी से काबू पाया जा सकता है ! ये /side effect ऐसा कोई नुकसान नहीं पहुंचाते जो हमेशा के लिए रहे
- डॉक्टर/Doctor की सलाह से इन दवाइयों को लेने से इनकी आदत का खतरा नहीं रहता !
- दवाई केवल डॉक्टर/Doctor की सलाह से ले
- डॉक्टर/Doctor की सलाह के बिना दवाई की मात्रा में बदलाव या दवाई बंद करने से बीमारी के लक्षण दोबारा आ सकते हैं ! इसीलिए ऐसा केवल डॉक्टर/Doctor की सलाह से करें

### **साइकोलाजिकल/मानसिक इलाज:**

#### **काउन्सलिंग/Counseling**

- बीमारी को ध्यान में रखते हुए काउंसलिंग मरीज को उसके लक्षणों को समझने, ईलाज में भागीदारी लेने में और तनावपूर्ण परिस्थितियों को संभालने में सहायक होती है !
- इस में बातचीत के तरीके से मरीज की मदद की जाती है !
- इन तरीकों से मरीज के भाव, सोच और व्यवहार में बदलाव लाकर लक्षणों को सुधारा जाता है
- ये सुविधा डॉक्टर/Doctor या मनोविशेषज्ञ (साइकोलोजिस्ट/Psychologist) उपलब्ध करवाते हैं
- इस के दौरान मरीज अपनी निजी, पारिवारिक या सामाजिक परेशानियों के बारे में खुलकर/विस्तार से ये सुविधा डॉक्टर/Doctor या मनोविशेषज्ञ (साइकोलोजिस्ट/Psychologist) बात कर सकते हैं
- मरीज की परेशानियों या समस्याओं को सुलझाने में उसकी मदद करने की कोशिश की जाती है
- तनाव और समय का संचालन (Stress and Time Management) करने में मदद की जाती है
- किसी गमगीन या दुखद घटना (जसी की किसी अपने प्रिय की मौत) से हुई क्षति का सामना करने में मरीज की मदद की जाती है
- तनावपूर्ण परिस्थिति जैसे की परीक्षा में फेल, बेरोजगार होना में मरीज को उस उपस्थिति का सामना कर सकरात्मक तरीके से समाधान करने में मदद की जाती है
- जीवन शैली में बदलाव के सुझाव दिए जाते हैं- जैसे नियमित रूप से व्यायाम, सोना, खाना-पीना आदि !

#### **तनाव मुक्ति प्रशिक्षण (Relaxation Exercise )**

- तनाव और एंग्जायटी (Anxiety) को नियंत्रित करने में मदद करती है
- मन और शारीर को शांत और रिलैक्स्ड करने में मदद करती है