



# کینسر کے دوران افسردگی کا نظم کرنے کا طریقہ

مریض کے لیے یہ رہنما کتابچہ درج ذیل کے بارے میں جاننے  
میں آپ کی مدد کرے گا:

- افسردگی کیسی محسوس ہوتی ہے
- آپ کو کینسر ہونے پر افسردگی
- افسردگی کا علاج کرنا
- وہ کام جو آپ اپنی افسردگی کا نظم کرنے میں مدد کے لیے  
کر سکتے ہیں
- افسردگی کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

یہ رہنما کتابچہ کینسر کے علاج سے پہلے، اس کے دوران یا اس کے بعد افسردگی کے شکار بالغوں  
اور ان کی فیملی، دوستوں یا نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے ہے۔ یہ آپ کی نگہداشت صحت  
کی ٹیم کی جانب سے مشورے کا بدل نہیں ہے۔

اگر آپ خود کشی یا خود اذیتی کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو ،  
911 پر کال کریں یا اسی وقت قریب ترین ایمرجنسی روم  
میں جائیں۔

## افسردگی کیا ہے؟

آپ کو کینسر ہونے پر غم زدہ اور فکرمند محسوس کرنا عام بات ہے۔  
جب یہ احساسات مضبوط ہوں اور ہفتوں یا مہینوں تک ختم نہ ہوں  
تو یہ افسردگی ہو سکتی ہے۔

آپ کو کینسر ہونے پر جو افسردگی شروع ہوتی ہے وہ اکثر ایک قلیل مدتی  
بیماری ہوتی ہے جو آپ کی زندگی میں کسی ایسی چیز کی وجہ سے ہوتی  
ہے جس پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔ یہ اس دیرینہ (ہمیشہ موجود)  
افسردگی سے مختلف ہوتی ہے جو کچھ لوگوں کو ان کی پوری زندگی  
لاحق ہوتی ہے۔

افسردگی ایک بیماری ہے جس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ افسردگی  
ہونا کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔

اگر آپ کو قابو پانے میں مدد درکار ہو تو اپنی نگہداشت  
صحت کی ٹیم سے بات کریں۔

غم زدہ محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ، افسردگی آپ کے لیے درج  
ذیل کا سبب بن سکتی ہے:

- کم توانائی ہونا
- کاہل یا بے چین اور چڑچڑاپن محسوس کرنا
- پہلے سے زیادہ یا کم سونا اور کھانا
- نا امید یا بے کار محسوس کرنا
- ان چیزوں میں لطف نہیں آنا جن سے آپ کو مزہ آیا کرتا تھا
- جرم یا ندامت کے احساسات ہونا
- ایسا اضطراب ہونا جو معمول سے زیادہ بدتر ہو
- سوچنے، توجہ مرکوز کرنے یا باتیں یاد رکھنے میں پریشانی ہونا

# آپ کو کینسر ہونے پر افسردگی کی وجوہات

ذیل میں ان چیزوں کی مثالیں ہیں جو آپ کو کینسر ہونے پر افسردگی کی سمت لے جا سکتی ہیں۔

ضمنی اثرات جیسے درد، تھکان، (کافی تھکا ہوا محسوس کرنا)، متلی یا جنسی مسائل

کچھ کیموتھراپی والی دوائیں یا ہارمون والے معالجے

یہ جاننا کہ آپ کو کینسر ہے، یہ کہ آپ کا کینسر واپس آ گیا ہے یا یہ کہ اس سے شفا نہیں ہو سکتی

## کینسر کے دوران افسردگی کی وجوہات

افسردگی یا لت جو کینسر سے پہلے آپ کو تھی

تنہائی محسوس کرنا اور اپنی کینسر سے پہلے کی زندگی کو یاد کرنا

آپ کا جسم جیسا نظر آتا ہے اس میں تبدیلیاں، جیسے بال گرنا یا چھاتی نکلوا دینا

# افسردگی کا علاج کرنا

اگر آپ افسردگی میں مبتلا ہیں تو، آپ کو اکیلے ہی قابو نہیں پانا ہے۔ اسی وقت علاج کرنا ضروری ہے کیونکہ ہو سکتا ہے آپ اپنے طور پر بہتر نہ ہو پائیں۔

بلا علاج افسردگی آپ کے معیار زندگی (آپ جتنا اچھا محسوس کرتے ہیں) کو کمتر کر سکتی ہے اور درد اور افسردگی یا کینسر کی دیگر علامات پر قابو پانا مشکل تر بنا سکتی ہے۔

یہ آپ کے لیے درج ذیل کا سبب بھی بن سکتی ہے:

- علاج روکنے کا خواہاں ہونا
- اپنا کینسر واپس آنے کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونا
- اپنی زندگی کی غلط چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا
- اپنی صحت کا خیال رکھنے جیسا محسوس نہیں کرنا

معالجے جیسے مشاورت اور دافع افسردگی دوائیں (افسردگی کا علاج کرنے کے لیے ڈاکٹر سے دوا) لینے سے آپ کی افسردگی پر قابو پانے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

## مشاورت

پیشہ ورانہ مشاورت آپ کو اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے اور ان پر قابو پانے کے مختلف طریقے جاننے کا موقع دیتی ہے۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم یہ تجویز کر سکتی ہے کہ آپ مشاورت کے لیے سوشل ورکر، ماہر نفسیات یا دیگر فراہم کنندہ سے ملیں۔

اجتماعی مشاورت یا امدادی گروپ بھی مفید ہو سکتے ہیں۔ گروپوں یا پروگراموں کے بارے میں اپنے کینسر سینٹر یا مقامی کمیونٹی کے شفا خانے سے پوچھیں۔

## افسردگی کے لیے دوا

اگر آپ کی افسردگی بہتر نہیں ہوتی ہے یا وقت گزرنے کے ساتھ بگڑتی جاتی ہے تو بہتر محسوس کرنے کے لیے آپ کو دوا (دافع افسردگی دوائیں) لینا پڑ سکتی ہے۔

- دافع افسردگی دوائیں لازمی طور پر ڈاکٹر کی تجویز کردہ ہونی چاہئیں
- دافع افسردگی دواؤں کو کام کرنا شروع کرنے میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں
- دافع افسردگی دوائیں عموماً تھراپی یا مشاورت کے ساتھ بہترین کام کرتی ہیں
- دافع افسردگی دواؤں کی لت نہیں لگتی ہے لیکن آپ کا جسم ان کا عادی ہو جاتا ہے
- جب آپ کا جسم دوا کا عادی ہو جائے تو، آپ کو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دھیرے دھیرے اسے لینا ترک کرنا ہوتا ہے اگر آپ اسے اچانک ہی لینا بند کر دیتے ہیں تو آپ کو ودڈرال سمٹمز یعنی گریز کی علامات نامی ضمنی اثرات درپیش ہو سکتے ہیں۔

دافع افسردگی دواؤں کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ آپ کی دوا آپ کو جیسا احساس دلاتی ہے اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

افسردگی کے لیے نباتی معالجے جیسے سینٹ جانز وارٹ لینے سے پہلے اپنی کینسر کی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں۔ صحت سے متعلق قدرتی پروڈکٹس آپ کی دیگر دواؤں اور معالجوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

# وہ کام جو افسردگی کا نظم کرنے میں مدد کے لیے آپ انجام دے سکتے ہیں

ایسے بھی کام ہیں جو آپ اپنے دیگر معالجوں کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں جن سے آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

## آپ کو ضرورت پڑنے پر مدد اور تعاون حاصل کریں

دوست، فیملی اور کمیونٹی ممبرز جو آپ کے لیے بہتر چیز کے خواہاں ہوتے ہیں ان سے آپ کا امدادی نظام بنتا ہے۔ ایک مضبوط امدادی نظام یومیہ کاموں میں تعاون کر کے اور مشکل اوقات میں آپ کو تسلی دے کر افسردگی پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

## آپ کے امدادی نظام میں شامل لوگ:

- اپنے احساسات اور فکر مندیوں کے بارے میں بات کرنے کے لیے آپ کو کسی کی ضرورت پڑنے پر آپ کی بات سن سکتے ہیں
- جب آپ کو پستی محسوس ہوتی ہو تب آپ کے جذبے کو بڑھا سکتے ہیں
- کھانا پکانے، صفائی کرنے، خریداری کرنے، یا دیگر کاموں میں مدد کر سکتے ہیں

کینیڈین کینسر سوسائٹی کمیونٹی سروسز لوکیٹر سے  
1-888-939-3333 پر یا [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca) پر رابطہ کر کے اپنی کمیونٹی  
میں موجود امدادی وسائل کے بارے میں دریافت کریں۔

## اپنے باقاعدہ معمول کو زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک برقرار رکھیں

آپ کو افسردگی محسوس ہونے پر، گھر پر رہنے کا خواہاں ہونا، باقاعدہ سرگرمیاں چھوڑ دینا اور عزیز و اقارب سے احتراز کرنا عام بات ہے۔ تاہم، اپنا معمول برقرار رکھنا اور سرگرمیاں انجام دینا بہتری کے مدنظر آپ کے خیالات اور احساسات کو تبدیل کر سکتا ہے۔ اس کو 'رویہ جاتی فعالیت' کہا جاتا ہے۔

اپنا معمول برقرار رکھنے میں مدد کے لیے، سب سے پہلے، سرگرمیوں کی ایک فہرست بنائیں، جیسے:

- وہ کام جن میں آپ کو لطف آتا ہے، جیسے پسندیدہ مشغلے، اپنے پسندیدہ TV شوز دیکھنا یا نہانا
- سماجی چیزیں جیسے کسی دوست یا فیملی ممبر کو کال کرنا
- روزانہ کے کام جو آپ کے دن کو معمول اور ساخت دیتے ہیں، جیسے گھریلو کام اور اپائنٹمنٹس

اپنی فہرست سے تمام سرگرمیوں کو یومیہ یا ہفتہ وار کیلنڈر میں درج کریں۔ سرگرمیاں منصوبے کے مطابق مکمل کریں۔ اس سے آپ کو مفید اور زیر قابو محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

## اپنے الکحل اور تمباکو کے استعمال کو کنٹرول کریں

**الکحل سے پرہیز یا اسے محدود کریں۔** الکحل آپ کو پستی کا احساس دلا سکتا ہے، کینسر کے علاج میں خلل ڈال سکتا ہے اور ضمنی اثرات کو بدتر بنا سکتا ہے۔ اگر آپ کو الکحل کے معاملے میں جدوجہد کا سامنا ہے تو ConnexOntario سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کی کمیونٹی میں الکحل کے علاج سے متعلق خدمات تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔  
connexontario.ca کو آن لائن ملاحظہ کریں یا 1-866-531-2600 پر کال کریں۔

**سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچیں۔** سگریٹ نوشی چھوڑنا آپ کی مجموعی صحت کے لیے اچھا ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے کینسر کے معالجوں کو بہتر ڈھنگ سے کام کرنے میں مدد اور ضمنی اثرات میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے smokershelpline.ca ملاحظہ کریں یا تعاون کے لیے ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو 1-866-797-0000 پر کال کریں۔

## اچھی طرح کھائیں

اپنے جسم اور ذہن سے ان کا بہترین کام لیتے رہنے کے لیے، روزانہ تین کھانے اور ضرورت پڑنے پر اسنیکس کھائیں۔

### جتنا زیادہ ممکن ہو درج ذیل کو منتخب کریں:

- سالم اناج، پھل اور سبزیاں، کم چکنائی والے ڈیری پروڈکٹس اور بغیر چربی کا گوشت۔ کھانے کی صحت مند تجاویز کے لیے [food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca) ملاحظہ کریں
- مزاج بڑھانے والی اومیگا 3 روغنی تیزاب والی غذائیں جیسے مچھلی، السی کا بیج اور اخروٹ
- صحت بخش اسنیکس، جیسے مغزیات، پھل، سبزیاں اور دہی
- 6-8 گلاس پانی یا دیگر بغیر شیرینی والے مشروبات روزانہ پیئیں (الّا یہ کہ آپ کو کم پینے کو کہا گیا ہو)

جتنا زیادہ ممکن ہو درج ذیل کو کم کریں:

- زیادہ چکنائی، شکر یا نمک والی غذائیں (ڈبہ بند غذائیں، شکر والی مشروبات اور ڈیزرٹ، فاسٹ فوڈ، آلو چپس، وغیرہ)
- کیفین، جو کافی، چائے، کولا اور چاکلیٹ میں ہوتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو کسی رجسٹرڈ ماہر تغذیہ کے پاس بھیج سکتی ہے جو اچھی طرح کھانے کا طریقہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ آپ کھانا کھانے کے مفید صحت بخش نظریات اور ترکیبیں تلاش کرنے کے لیے [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) کو بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔



## ورزش کریں اور اپنے جسم کو حرکت دیں

کسی بھی قسم کی نقل و حرکت آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ نقل و حرکت کچھ ایسی علامات میں بھی مدد کر سکتی ہے جو افسردگی کو بدتر بنا سکتی ہیں، جیسے درد اور تھکان۔

مزید فعال بننے کے لیے:

- ایک خوشگوار سرگرمی منتخب کریں جو آپ کی صحت اور تندرستی کی سطح سے میل کھاتی ہو
- ہلکی ورزش اور نقل و حرکت کے ساتھ آہستہ آہستہ شروع کریں، جیسے پیدل چلنا۔ حتیٰ کہ 10 منٹ یومیہ سے نتیجہ حاصل ہونے لگے گا
- اپنی نقل و حرکت کے وقت کی مقدار کو دھیرے دھیرے بڑھائیں اور اپنی نقل و حرکت کو مزید مشکل بنائیں۔
- اپنی پیشرفت پر نگاہ رکھیں۔ اگر آپ کے پاس پیڈومیٹر (اسٹیپ ٹریکر) ہو تو اسے پہننے پر غور کریں

محفوظ رہیں!

- آپ علاج کے دوران یا اس کے بعد کبھی بھی ورزش کر سکتے ہیں
- بحفاظت ورزش کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں
- اگر آپ کو زیادہ درد، متلی محسوس ہو، یا اگر آپ کو سانس لینے میں پریشانی ہو تو رکیں اور آرام کریں

## اپنی نیند بہتر بنائیں

آرام یافتہ محسوس کرنا آپ کو مزید توانائی دینے اور آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

## اپنی نیند بہتر بنانے کے لیے:

- جو تناؤ بھری باتیں آپ کو رات میں جگائے رکھ سکتی ہیں ان کے بارے میں سوچنے کے لیے دن میں صبح سویرے کا وقت نکالیں
- روزانہ ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں اور بیدار ہوں
- بستر پر جانے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے ساری اسکرین (TV، ٹیبلٹس، کمپیوٹرز، وغیرہ) بند کر دیں
- سونے سے پہلے حصول تسکین والی سرگرمیاں جیسے مطالعہ کرنے، مراقبہ کرنے یا موسیقی سننے کا انتخاب کریں
- اگر آپ کو نیند آنے میں پریشانی ہو تو بستر سے اٹھ جائیں۔
- صرف تبھی بستر پر جائیں جب آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کو نیند آ سکتی ہے

## حصول تسکین والی سرگرمیاں آزمائیں

اپنے ذہن اور جسم کو سکون بخشنا آپ کے تناؤ میں راحت دے سکتا ہے اور آپ کے ذہن کو پرسکون رکھ سکتا ہے۔ بہت ساری سرگرمیاں خود سے بغیر کسی سازوسامان کے انجام دی جا سکتی ہیں۔

آزمانے لائق کچھ سکون بخش سرگرمیاں یا معالجے درج ذیل ہیں:

- مائنڈفلنس یعنی حاضر دماغی کا مراقبہ (اپنے ذہن اور جسم پر خصوصی توجہ دے کر پرسکون محسوس کرنے کا ایک طریقہ)
- مالش
- یوگا
- اکیوپنکچر (علامات میں راحت پہنچانے کے لیے آپ کے جسم پر مختلف مقامات پر باریک سوئیاں رکھی جاتی ہیں)۔ اکیوپنکچر شروع کرنے سے پہلے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں۔
- تنویم یعنی مصنوعی طریقوں سے لائی ہوئی نیند
- موسیقی یا آرٹ تھراپی
- گہری سانس لینا
- زیر رہنمائی تخیل پردازی (خود کو ایک خوشگوار، پرسکون جگہ میں تخیل کرنا)

## کلیدی نکات

اگر آپ کو یوں محسوس ہوتا ہے کہ آپ خود کو اذیت پہنچانا چاہتے ہیں تو، 911 پر کال کریں یا اسی وقت دیگر مدد حاصل کریں۔

- آپ تنہا نہیں ہیں
- افسردگی ایک بیماری ہے جس کا علاج ہو سکتا ہے اور ہونا چاہیے
- افسردگی کے علاج میں مشاورت اور دوا دونوں شامل ہو سکتے ہیں
- دوستوں، فیملی اور اپنی کمیونٹی کو آپ کو درکار انداز میں آپ کا تعاون کرنے دیں
- آپ دوسری چیزوں کے ساتھ ہی اچھی نیند حاصل کر کے، اچھی طرح کھا کر اور ورزش کر کے بہتر محسوس کرنے میں خود کی مدد کر سکتے ہیں

## افسردگی کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

کینیڈین کینسر سوسائٹی معلومات کا ایک بھروسہ مند وسیلہ ہے۔  
انہیں cancer.ca پر ملاحظہ کریں یا 1-888-939-3333 پر فون کریں

معلومات کے دیگر مفید وسائل:

- کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن: cmha.ca
- سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ: camh.ca
- کنیکس اونٹاریو: connexontario.ca

دیگر علامات کا نظم کرنے میں مدد کے لیے رہنما کتابچوں کے مدنظر براہ  
کرم [cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management) ملاحظہ کریں

اس رہنما کتابچہ میں درج سفارشات شائع شدہ شہادت اور ماہرین کے اتفاق رائے پر مبنی ہیں۔

مریض کے لیے یہ رہنما کتابچہ افسردگی کے بارے میں مریضوں کو معلومات فراہم کرنے کے لیے اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) کے ذریعے تیار کیا گیا تھا۔ اسے صرف معلومات کے لیے استعمال کیا جائے اور یہ طبی مشورے کا بدل نہیں ہے۔ یہ رہنما کتابچہ افسردگی کا نظم کرنے کے بارے میں دستیاب تمام معلومات پر مشتمل نہیں ہے۔ اگر آپ کے سوالات یا تشویشات ہوں تو ہمیشہ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھیں۔ اس رہنما کتابچہ میں درج معلومات سے اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) اور آپ کے بیچ معالج اور مریض کا رشتہ تخلیق نہیں ہوتا ہے۔

اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) تمام متن اور گرافک تصاویر سمیت تمام کاپی رائٹ، تجارتی نشانات اور اس رہنما کتابچہ میں موجود دیگر تمام حقوق برقرار رکھتا ہے۔ اس وسیلے کا کوئی بھی حصہ اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر، ذاتی استعمال کو چھوڑ کر، کسی بھی شکل میں یا کسی بھی ذریعے سے استعمال، دوبارہ پیش، یا تقسیم نہیں کیا جا سکتا، اس کی ترسیل یا "عکس بندی" نہیں کی جا سکتی۔

مریض کے لیے دیگر رہنما کتابچوں کے لیے براہ کرم اس پتے پر جائیں:  
[cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management)

## یہ معلومات قابل رسائی فارمیٹ میں درکار ہیں؟

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

اپ ڈیٹ شدہ فروری 2021