

حمل کے دوران اور آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد مزاج سے متعلقہ بیماریاں

خواتین اور اُن کے خاندان والوں کے لیے ایک کتابچہ



Urdu version:
Mood disorders during
pregnancy and after the
birth of your baby

Scottish Intercollegiate Guidelines Network ©

ISBN 978 1 909103 60 3

پہلی اشاعت 2012

نظر ثانی 2017

سکاٹ لینڈ میں NHS میں استعمال کے لیے اس کتابچے کی فوٹوکاپی کسی جا سکتی ہے۔

فہرست عنوانات

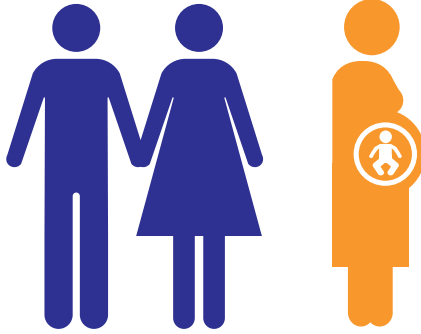
- 1 یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟
- 2 یہ کتابچہ کس بارے میں ہے؟
- 4 حمل کے دوران اور اُس کے بعد مزاج سے متعلقہ بیماریوں کی کون سی اقسام ہیں؟
- 5 اگر مجھے حمل کے دوران (اینٹی نیٹل) یا پیدائش کے بعد (پوسٹ نیٹل) ڈپریشن (افسردگی) ہے تو مجھے کیسے پتہ چلے گا؟
- 7 بچے کی پیدائش کے بعد میں کیسا محسوس کر سکتی ہوں؟
- 10 کن خواتین کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس (پیدائش کے بعد کا دماغی مرض) کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے اور اگر مجھے یہ ہے تو مجھے کیسے پتہ چلے گا؟
- 12 اگر مجھے پوسٹ سائیکوسس ہونے کا زیادہ خدشہ ہے تو پھر کیا ہوگا؟
- 14 حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والی مزاج سے متعلقہ مختلف بیماریوں کے خدشات کی عوامل
- 16 میں اپنی مدد آپ کیسے کر سکتی ہوں؟
- 17 میرے قریبی لوگ کیسے میری مدد کر سکتے ہیں؟
- 19 اگر میں حاملہ ہونے کا منصوبہ بنا رہی ہوں تو کیا مزاج سے متعلقہ بیماریوں کے علاج کے لیے میری دوائیں محفوظ ہیں؟

- 22 اگر مجھے مزاج سے متعلقہ بیماری ہو جاتی ہے تو علاج کے کون سے طریقے دستیاب ہیں؟
- 27 جب میں چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا اُس وقت دوائیں لینا محفوظ ہے؟
- 28 میرے لئے کون سی دستیاب ہیں؟
- 32 مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟
- 35 **SIGN** کی گائیڈ لائنز (رہنما ہدایات) کیسے تیار کی جاتی ہیں؟

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟

یہ کتابچہ آپ کے لیے ہے اگر:

- آپ حاملہ ہیں
- آپ حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں
- پچھلے سال آپ کا بچہ پیدا ہوا تھا
- آپ مزاج سے متعلقہ بیماریوں کے بارے میں فکر مند ہیں۔



شریک حیات، خاندان کے افراد، دوست اور دیکھ بھال کرنے والے بھی ہو سکتا ہے اسے مفید پائیں۔

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل کی وضاحت کرتا ہے:

- کون سی خواتین کو حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد مزاج سے متعلقہ بیماریاں ہونے کا خدشہ ہے
- مزاج سے متعلقہ بیماریوں کی کیسے تشخیص کی جاتی ہے
- علاج کے کون سے طریقے دستیاب ہو سکتے ہیں
- حمل کے دوران پہلے سے موجود مزاج سے متعلقہ بیماری کے لیے ادویات لینے کا تحفظ
- آپ علاج سے کیا توقع کر سکتی ہیں۔

یہ کتابچہ کس بارے میں ہے؟

یہ کتابچہ حمل اور پیدائش کے بعد ہونے والی مزاج سے متعلقہ بیماریوں سے نمٹنے کے لیے Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) کی تیار کردہ طبی رہنما ہدایات میں دی گئی تجاویز کی وضاحت کرتا ہے۔

طبی گائیڈنس اُس علم پر مبنی ہے جسے ہم موجودہ طبی تحقیق سے جانتے ہیں۔ یہ مشورہ بھی دیتی ہے جو صحت کے اُن پیشہ ور ماہرین کی رائے پر مبنی ہوتا ہے جو اس بارے میں تربیت یافتہ ہیں کہ آپ کی دیکھ بھال کا انتظام بہترین طور پر کیسے کیا جائے۔

تنظیموں اور دیگر ایسی جگہوں کی تفصیلات جہاں سے آپ مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں صفحات 32 سے 34 پر ہیں۔

صفحہ 35 پر آپ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ ہم کیسے گائیڈ لائنز تیار کرتے ہیں۔

مختلف قسم کی سات تجویز ہیں جو SIGN کے کتابچوں میں استعمال کی جا سکتی ہیں۔



مخالف تجویز

تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر



مخالف تجویز اچھے معیار کے

تحقیقی ثبوت پر مبنی



تجویز

تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر



پُر زور تجویز اچھے معیار کے

تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر



کافی تحقیقی ثبوت نہیں ہے

ہمیں یہ بتانے کے لیے کہ کیا کوئی چیز

فائدہ مند ہے



مخالف تجویز

طبی تجربے کی بنیاد پر



تجویز

طبی تجربے کی بنیاد پر

اگر آپ طبی گائیڈ لائن دیکھنا تو برائے مہربانی www.sign.ac.uk

حمل کے دوران اور اُس کے بعد مزاج سے متعلقہ بیماریوں کی کون سی اقسام ہیں؟

اینٹی نیٹل ڈپریشن وہ ڈپریشن ہے جو حمل کے دوران ہوتی ہے۔

پوسٹ نیٹل ڈپریشن وہ ڈپریشن ہے جو پیدائش کے بعد پہلے 12 ماہ کے اندر اندر ہوتی ہے۔

پوسٹ پارٹم سائیکوسس ایک شدید دماغی بیماری ہے جس میں آپ حقیقت سے واسطہ کھو دیتے ہیں، اور جو پیدائش کے بعد اچانک شروع ہو سکتی ہے۔

پیری نیٹل مزاج سے متعلقہ بیماریاں دماغی صحت کے ایسے مسائل ہیں جو حمل کے دوران یا پیدائش کے بعد پہلے سال کے اندر ہوتے ہیں۔

کچھ چیزیں آپ کو مزاج سے متعلقہ بیماری ہونے کے نسبتاً بڑے خطرے سے دوچار کرتی ہیں۔ انہیں صفحہ 14 پر دکھا یا گیا ہے۔

اگر مجھے حمل کے دوران (اینٹی نیٹل) یا پیدائش کے بعد (پوسٹ نیٹل) ڈپریشن (افسردگی) ہے تو مجھے کیسے پتہ چلے گا؟

علامات اُسی ڈپریشن والی ہیں جو کسی کو بھی ہو سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر کو ملنے سے پہلے یہ مفید ہو سکتا ہے کہ آپ لکھ لیں کہ آپ کسے محسوس کر رہی ہیں۔ اس سے ڈاکٹر کو آپ کو مناسب ترین علاج فراہم کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ مندرجہ ذیل میں سے کچھ علامات محسوس کر سکتی ہیں:

- روزمرہ کی سرگرمیوں میں کم دلچسپی محسوس کرنا۔
- باقاعدگی سے غمگین محسوس کرنا اور رونے کو جی چاہنا۔
- پریشان اور خوفزدہ محسوس کرنا۔
- تھکاوٹ اور توانائی کی کمی۔
- شدید خوفزدگی کے دورے۔
- ایسا درد جس کی کوئی وجہ نہیں ہے۔
- نیند مشکل سے آنا۔
- توجہ مرکوز کرنے میں کمی۔
- کسی خیال کے ذہن پر حاوی ہو جانے والا رویہ۔
- بھوک میں کمی۔
- جنسی فعل میں دلچسپی ختم ہونا۔
- بچے اور گھر کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے اپنے آپ کو کم اہل یا نااہل محسوس کرنا۔
- کچھ جسمانی علامات جو آپ محسوس کر سکتی ہیں ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
- سردرد
- بے حسی، اور
- سانس تیزی سے لینا (ہائپر وینٹیلیشن)۔

آپ اس جگہ کو یہ لکھنے کے لیے استعمال کر سکتی ہیں کہ آپ کیسے محسوس کر رہی ہیں۔

بعض اوقات، کچھ مائیں اپنے آپ کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانا چاہ سکتی ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کوئی بھی خیالات محسوس کرتی ہیں تو اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر، GP یا خاندان کو اس سے آگاہ کریں۔ ان خیالات کی وجہ سے شرمندگی یا خوف محسوس نہ کریں؛ یہ بیماری کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

”میں نے سبجھا کہ وہ (بچی) ایسے برتاؤ کر رہی تھی جیسے وہ مجھے تنگ کر رہی ہو اور جان کر مجھے تنگ کر رہی تھی، جو کہ بلاشبہ وہ نہیں کر رہی تھی، وہ تو ایک بچی کی طرح کر رہی تھی۔“

بچے کی پیدائش کے بعد میں کیسا محسوس کر سکتی ہوں؟

بے بی بلوز

حمل کے دوران اور آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد کا وقت بہت جذباتی وقت ہوتا ہے اور اس میں کبھی اچھا اور کبھی بُرا محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ ایک بہت ہی عام محسوس کیا جانے والا جذبہ جس کا آپ کو تجربہ ہو سکتا ہے وہ بے بی بلوز ہے۔

بہت سی مائیں بے بی بلوز کے دوران بہت جذباتی اور پریشان ہو جاتی ہیں اور بغیر کسی وجہ کے رو سکتی ہیں۔ آپ چھوٹے چھوٹے مسائل کے بارے میں بہت زیادہ پریشان محسوس کر سکتی ہیں اور خوش ہونا ناممکن محسوس ہو سکتا ہے۔



بے بی بلوز ایک اصطلاح ہے جو اُس جذباتی کیفیت کو بیان کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو بعض اوقات بچے کی پیدائش کے بعد خواتین محسوس کرتی ہیں۔ عام طور پر بے بی بلوز آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد دوسرے یا تیسرے دن ہوتے ہیں۔ پانچویں دن تک آپ کو بہتر محسوس کرنا شروع کر دینا چاہیے۔

اچھی بات یہ ہے کہ بے بی بلوز جلد ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ احساسات مکمل طور پر معمول کے مطابق (نارمل) ہیں۔ لیکن اگر یہ چند دن سے زیادہ دیر تک رہتے ہیں تو آپ کو اپنے احساسات کے بارے میں اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پیدائش کے بعد کسی ڈپریشن ہو۔

حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد صحت کی جانچیں



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

اگر آپ کو پہلے مزاج سے متعلقہ بیماری ہو چکی ہے یا اس وقت آپ ڈپریشن کا شکار ہیں تو آپ جب بھی اپنی مڈوائف یا اپنے GP سے ملیں گی تو آپ سے پوچھا جائے گا کہ اس وقت آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی مڈوائف اور ہیلتھ وزیٹر پوچھیں گی کہ آپ کیسے محسوس کر رہی ہیں۔ اس سے انھیں آپ کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ کے جذبات سے کیسے بہتر طریقے سے نمٹا جا سکتا ہے اور کیسے آپ کو اس قابل بنایا جا سکتا ہے کہ آپ جلد دوبارہ اچھا محسوس کریں۔



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

آپ کی ہیلتھ وزیٹر کو آپ کے بچے کی پیدائش کے چار سے چھ ہفتے بعد آپ کی دماغی صحت کے بارے میں دریافت کرنا چاہیے اور پھر تین سے چار ماہ بعد دوبارہ پوچھنا چاہیے۔

ممکن ہے کہ آپ سے کہا جائے کہ ایک سوالنامہ پُر کریں۔



تجویز طبی تجربے کی بنیاد پر

کسی دن اچھا اور کسی دن بُرا محسوس کرنا معمول کی بات ہے لیکن اگر دو ہفتے کے بعد بھی آپ بُرا محسوس کرتی ہیں تو آپ کی ہیلتھ وزیٹر کو چاہیے کہ آپ کو مزید تشخیص کے لیے آپ کے GP کے پاس بھیجے۔



”ایسے لگتا تھا جیسے صرف میں ہی
اس صورت حال سے گزر رہی ہوں۔“

کن خواتین کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس (پیدائش کے بعد کا دماغی مرض) کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے اور اگر مجھے یہ ہے تو مجھے کیسے پتہ چلے گا؟

پوسٹ پارٹم سائیکوسس ایک شاذ و نادر ہونے والی بیماری ہے۔ یہ ہر 1,000 پیدائشوں میں صرف ایک یا دو خواتین کو متاثر کرتی ہے لیکن یہ بہت شدید ہو سکتی ہے۔ یہ عام طور پر پیدائش کے بعد پہلے مہینے کے اندر اندر ہوتی ہے لیکن اس کی علامات کا پہلے چند دنوں کے اندر پیدا ہونا عام ہے۔

اس بات کا امکان نہیں ہے کہ آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آپ کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہے۔ لیکن چند ایک علامات جن کے متعلق آپ کے شریک حیات، خاندان اور صحت کے پیشہ ور ماہرین کو چوکس رہنا چاہیے ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ہر چیز کے بارے میں بہت بے چینی محسوس کرنا
- وسوسے (عجیب قسم کے خیالات جو سچ نہیں ہو سکتے، مثال کے طور پر یہ کہ لوگ آپ کو پہنچانا چاہتے ہیں)
- وہم (جن میں عام طور آوازیں سنائی دیتی ہیں جو روئے پر تنقید کرتی ہیں، اور جو توہین آمیز ہوتی ہیں یا حکم دیتی ہیں)، اور
- غیر معقول خیالات۔

بہت سی خواتین جنہیں پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہوتی ہے ان میں ہو سکتا ہے کہ کوئی تبدیلی علامات نہ ہوں۔ دوسروں کے لیے واضح علامات ہوتی ہیں۔ کسی بھی خاتون کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہو سکتی ہے چاہے ان میں کوئی بھی خدشاتنی عوامل نہ ہوں۔

”میں خوفزدہ اور دوسروں کے متعلق وسوسے کا شکار تھی اور یہ سبجھتی تھی کہ وہ مجھے تنگ کر رہے تھے، اگر کوئی دروازے پر آتا تو میں چھپ جاتی۔“



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کیا آپ کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہونے کا زیادہ خدشہ ہے، آپ کی مڈوائف کو آپ سے یہ پوچھنا چاہیے کہ کیا آپ کے بارے میں مندرجہ ذیل باتیں درست ہیں:

- پہلے کبھی بائنی پولر ڈس آرڈر کا ہونا (بعض اوقات اسے مینک ڈپریشن کہا جاتا ہے)
- پہلے کبھی سکٹسو فرینیا (پراگندہ ذہنی) کا ہونا
- پہلے کبھی پوسٹ پارٹم سائیکوسس کا ہونا
- ہلے کبھی خاندان میں کسی کو بائنی پولر ڈس آرڈر یا پوسٹ پارٹم سائیکوسس کا ہونا (اگر آپ کے والدین، بہنوں یا بھائیوں کو بائنی پولر ڈس آرڈر ہوا ہو یا آپ کی والدہ یا بہنوں کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہوا ہو)، اور
- کبھی کسی نفسیاتی ہسپتال میں کسی بھی وجہ سے داخل ہوئی ہوں، جس میں بچے کی پیدائش کے بعد داخل ہونا بھی شامل ہے۔



معلومات

آپ حمل کے دوران دماغی صحت کے متعلق مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر مزید پڑھ

سکتی ہیں: www.rcpsych.ac.uk/expertadvice/problems/mentalhealthinpregnancy.aspx

اگر مجھے پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہونے کا زیادہ خدشہ ہے تو پھر کیا ہوگا؟



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

اگر آپ کو معمولی قسم کی مزاج سے متعلقہ بیماری ہے اور آپ کے والد، والدہ، بہن یا بھائی کو بائی پولر ڈس آرڈر ہے یا انہیں پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہو چکا ہے تو آپ کی مڈوائف یا GP یہ تجویز کر سکتے ہیں کہ آپ دماغی صحت کے کسی خصوصی طبی ماہر کے پاس جائیں۔

وہ آپ کی دماغی صحت کی جانچ کریں گے۔ یہ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے بیمار ہونے کے خطرے کو کم سے کم کرنے کی کوشش کا ایک طریقہ ہے۔ وہ آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کر سکتے ہیں کہ آپ بچے کی پیدائش کے بعد بیمار ہونے کے خدشے کو جس حد تک ممکن ہو سکے کم کرنے کے لیے کیا کر سکتی ہیں۔



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

اگر آپ کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہونے کا خطرہ ہے تو یہ اہم ہے کہ صحت کے پیشہ ور ماہرین آپ کے ساتھ مل کر آپ کے حمل کے آخری مراحل اور پیدائش کے بعد ابتدائی چند ہفتوں کے لیے ایک تفصیلی انتظامی منصوبہ تیار کریں اور اُس پر اتفاق کریں۔ آپ کے حمل کے 32 ہفتے تک انہیں یہ بنا لینا چاہیے۔



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

آپ کا انتظامی منصوبہ آپ اور آپ کی دیکھ بھال میں شامل تمام لوگوں کو بتانا چاہیے (سائیکیاٹر سٹ، آبسٹیٹیشن (وضع حمل کا ماہر طبیب)، GP، مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر) تاکہ ہر ایک کو یہ معلوم ہو کہ آپ کے بیمار ہونے کے خدشے کو کم کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے۔ اس منصوبے میں یہ تفصیلات بھی ہونی چاہئیں کہ اگر آپ بیمار ہو جاتی ہیں تو کس سے رابطہ کیا جائے اور کیسے رابطہ کیا جائے۔

ایسے منصوبے کا ہونا جہاں تک ممکن ہے آپ کے بیمار ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کی پیدائش کے لیے اس منصوبے کی اپنی نقل اپنے ساتھ لے کر میٹرنٹی یونٹ میں جائیں۔



معلومات

آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر پوسٹ پارٹم سائیکوسس کے بارے میں مزید پڑھ سکتی ہیں: www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/postnatalmentalhealth/postpartumpsychosis.aspx

حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والی مزاج سے متعلقہ مختلف بیماریوں کے خدشات کی عوامل

مزاج سے متعلقہ بیماری	خدشات کی عوامل
حمل کے دوران ڈپریشن	<ul style="list-style-type: none"> • دباؤ • پہلے ڈپریشن ہو چکی ہے • سماجی معاونت میں کسی جیسا کہ آپ کے خاندان اور دوستوں سے • گھریلو تشدد • منصوبہ کے بغیر حمل • اپنے شریک حیات کے ساتھ تعلقات میں مسائل • والدہ بننے پر پریشانی
پیدائش کے بعد ڈپریشن	<ul style="list-style-type: none"> • بے بی بلوز • حمل کے دوران دماغی بیماری ہونے کا پچھلا تجربہ • آپ کے خاندان اور دوستوں سے معاونت کی کمی • اپنے شریک حیات کے ساتھ تعلق میں خرابی • حال ہی میں زندگی میں پیش آنے والے مشکل حالات • مشکل حالات میں پرورش • منصوبہ کے بغیر حمل • بے روزگاری • چھاتی سے دودھ نہ پلانا • حمل کے دوران دباؤ • حمل کے دوران تھائی رائیڈ (گلے) میں پایا جانے والا ایک غدود کا صحیح کام نہ کرنا • تبدیلیوں کے ساتھ نمٹنے میں مشکل • حمل ٹھہرنے میں معمول سے زیادہ وقت لگنا • آپ کے شریک حیات میں ڈپریشن • پہلے ہی دو یا دو سے زیادہ بچے ہونا

مزاج سے متعلقہ بیماری	خدشاتی عوامل
پوسٹ پارٹم سائیکوسس	<ul style="list-style-type: none"> • شدید قسم کی دماغی بیماری، خاص طور پر بائیں پولر ڈس آرڈر (ایک ذہنی بیماری جس میں کوئی شخص کبھی بہت زیادہ پُر جوش اور کبھی بہت افسردہ ہو جاتا ہے) یا پوسٹ پارٹم سائیکوسس کا پچھلا تجربہ • بائیں پولر ڈس آرڈر یا پوسٹ پارٹم سائیکوسس کی پچھلے سے خاندان میں موجودگی (کوئی قریبی خونی رشتے دار، جیسا کہ والدین یا بہن) • مزاج سے متعلقہ بیماریوں کا علاج روک دینا • پیدائش کی پیچیدگیاں






مندرجہ ذیل نکات کو یاد رکھنا اہم ہے:

- اگر آپ کو یہ بیماری ہونے کا زیادہ خدشہ ہے بھی تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو واقعی مزاج سے متعلقہ بیماری ہو جائے گی۔
 - بعض خواتین میں ممکن ہے کہ یہ بیماری ہونے کے خدشاتی عوامل میں سے کوئی عامل بھی نہ ہو لیکن پھر بھی انہیں مزاج سے متعلقہ بیماری ہو جاتی ہے۔
- آپ کو چاہیے کہ جو بھی تشویشات ہوں اُن کے بارے میں اپنے GP، مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

آپ اس جگہ کو اپنے کوئی بھی خدشاتی عوامل لکھنے کے لیے استعمال کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ کو اپنے GP، مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ کسی بھی قسم کی بات چیت میں مدد ملے گی۔

میں اپنی مدد آپ کیسے کر سکتی ہوں؟

آپ حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد مزاج سے متعلقہ بیماری سے نمٹنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو آزما سکتی ہیں:

<p>یہ یقین دہانی کرنے کے لیے کہ آپ کو درست مدد دستیاب ہو اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر کے سوالات کے جتنی زیادہ دیا تندراری سے ممکن ہو جوابات دیں۔</p>	
<p>اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے اس بارے میں بات چیت کریں کہ آپ کیسے محسوس کر رہی ہیں اور دماغی صحت کے مسائل کے لیے آپ نے پہلے جو بھی علاج کروایا ہے اس کے بارے میں چاہیے وہ نہ بھی پوچھیں تو پھر بھی انہیں بتائیں۔</p>	
<p>اپنے علاج سے متعلقہ فیصلوں میں حصہ لیں۔</p>	
<p>یہ یقین دہانی کریں کہ جب آپ سو سکتی ہوں تو کافی سوئیں۔</p>	
<p>اپنے بچے کے ساتھ سماجی طور پر فعال ہوں۔ یہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے اچھا ہے۔ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے پر غور کریں جیسا کہ بگنی واک اور تیراکی۔ آپ کسی ہیلتھ وزیٹر کے پاس دستیاب سرگرمیوں اور سپورٹ گروپس کی تفصیلات ہوں گی۔</p>	

”اپنی دماغی صحت کی ٹیم کی معاونت سے اور سیلف مینجمنٹ ٹیکنیکس کے متعلق سیکھ کر میں اس قابل ہو گئی ہوں کہ میں نے دوبارہ دوائیں چھوڑ دی ہیں۔“

میرے قریبی لوگ کیسے میری مدد کر سکتے ہیں؟

اپنے شریک حیات اور خاندان والوں یا دوستوں کو دکھانا اور اُنہیں کہنا اسے پڑھیں فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

کچھ علامات جن پر شریک حیات، خاندان والوں اور دوستوں کو نظر رکھنے کی ضرورت ہے اُن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- چڑچڑاہٹ اور بے چینی
- بچے کے بارے میں ضرورت سے زیادہ محتاط ہونا
- بچے میں دلچسپی کھو دینا، اور
- اپنے قریبی لوگوں کو نظر انداز کرنا۔

”مجھے ہر چیز پر سخت غصہ آرہا تھا اور مجھے یہ محسوس ہوا جیسے میں اکیلی ہوں۔“



شریک حیات مندرجہ ذیل طریقوں سے مدد کر سکتے ہیں:

- آپ کو وقت اور موقع دیں کہ آپ جو محسوس کرتی ہیں اُس کے بارے میں بات کر سکیں
- آپ جو کچھ کہہ رہی ہیں اُسے نظر انداز نہ کرنا
- آپ کے لیے انتظام کرنا کہ آپ کو 'اپنے لیے وقت' ('me time') ملے
- خاندان کے دیگر افراد اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے کے لیے آپ کی حوصلہ افزائی کریں
- ڈاکٹروں اور دیگر پیشہ ور ماہرین کے ساتھ اپنی اپائنٹمنٹس پر جانے کے لیے آپ کو معاونت فراہم کریں، اور
- آپ کو اکیلے میں زیادہ لمبا وقت گزارنے سے اجتناب کرنے میں مدد دیں۔

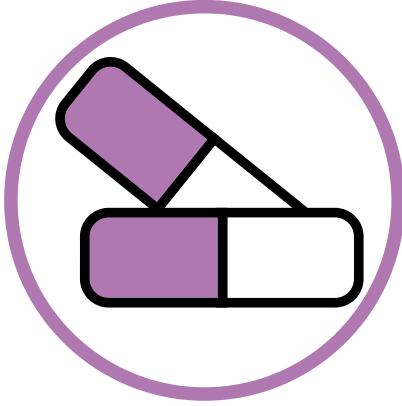
مزاج سے متعلقہ بیماریوں سے متاثرہ مائیں عام طور پر تنقیدی باتوں کے متعلق بہت حساس ہوتی ہیں اس لیے آپ کے شریک حیات، خاندان اور دوستوں کی طرف سے موقع شناسی اور ہمدردی بہت اہم ہیں۔



معلومات

آپ 'Royal College of Psychiatrists' (رائل کالج آف سائیکیاٹرسٹس) کی ویب سائٹ پر اس بارے میں مزید پڑھ سکتی ہیں کہ آپ کے قریبی ترین لوگ کیسے مدد کر سکتے ہیں www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/problems/postnatalmentalhealth/postnataldepression.aspx

اگر میں حاملہ ہونے کا منصوبہ بنا رہی ہوں تو کیا مزاج سے متعلقہ بیماریوں کے علاج کے لیے میری دوائیں محفوظ ہیں؟



اگر آپ موجودہ مزاج سے متعلقہ بیماری کے لیے یا پچھلی مزاج سے متعلقہ بیماری کے لوٹ آنے کو روکنے کے لیے دوائیں لیتی ہیں تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کرنا اہم ہے کہ آیا آپ کے لیے اپنی موجودہ دواؤں کے ساتھ حاملہ ہونا محفوظ ہے یا نہیں۔



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

کچھ ادویات (خاص طور پر valproate، جسے حمل کے دوران آپ کو نہیں لینا چاہیے) بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ چنانچہ جب آپ یہ لے رہی ہوں اُس وقت مؤثر مانع حمل استعمال کرنا اہم ہے۔

جب آپ valproate لے رہی ہوں اُس دوران اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ حاملہ ہیں تو جتنی جلد ممکن ہو آپ کو اُس شخص سے بات کرنی چاہیے جس نے یہ تجویز کی تھی۔

اگر مزاج سے متعلقہ بیماری کی دوائیں لینے کے دوران آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ حاملہ ہیں تو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔
اپنی ادویات کو اچانک بند نہ کریں۔



تجویز طبی تجربے کی بنیاد پر

اگر آپ کا GP یا سائیکیاٹرسٹ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو دوائیں جاری رکھنے کی ضرورت ہے تو ہو سکتا ہے کہ حاملہ ہونے سے پہلے اپنی دوا کو کسی مختلف دوا سے تبدیل کر لینا زیادہ محفوظ ہو۔
اگر آپ اپنی دوائیں اچانک روک دیتی ہیں تو بیمار ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔



تجویز طبی تجربے کی بنیاد پر

آپ کا ڈاکٹر یا مڈوائف حمل کے دوران دواؤں سے متعلقہ فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔



پُرزور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

آپ ہو سکتا ہے کہ مزاج سے متعلقہ بیماری کے شدت سے دوبارہ لوٹنے کو روکنے کے لیے کوئی ایسی دوالے رہی ہوں جو ادویات کے اس گروپ سے ہو جو مرگی کو بھی روکتی ہیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کا ڈاکٹر فولک ایسڈ کی معمول سے زیادہ خوراک تجویز کرے گا۔ یہ 5 ملی گرام روزانہ ہوگی۔



معلومات

فولک ایسڈ ایک وٹامن ہے جو تمام حاملہ عورتوں کے لیے حمل کے پہلے 12 ہفتے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کے بچے کے حرام مغز (سپائنل) اور دماغ کی نشوونما کے مسائل کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

اگر مجھے مزاج سے متعلقہ بیماری ہو جاتی ہے تو علاج کے کون سے طریقے دستیاب ہیں؟

مزاج سے متعلقہ بیماری جس کا علاج نہ کیا گیا ہو آپ اور آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ چنانچہ جب آپ حاملہ ہوں اُس وقت یا پیدائش کے بعد اگر آپ کو مزاج سے متعلقہ کوئی بیماری ہو جاتی ہے تو مدد حاصل کرنا اہم ہے۔ کچھ علاجوں میں ادویات ہوتی ہیں لیکن دیگر میں نہیں ہوتیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو دو قسم کے کو پیشکش کی جائے۔

صحت کے پیشہ ور ماہرین حمل کے دوران کوئی بھی دوائیں استعمال کرنے کے متعلق محتاط ہیں کیونکہ اس بات کی ضمانت دینا مشکل ہے کہ وہ مکمل طور پر محفوظ ہیں۔

یہ اہم ہے کہ حمل کے دوران یا اُس کے بعد کوئی دوا لینے سے آپ اور آپ کے بچے کو لاحق ممکنہ خطرے کو دوا بند کرنے یا کوئی بھی دوا نہ لینے سے دوبارہ بیمار ہو جانے کے خطرے کے خلاف متوازن کیا جائے۔

حمل کے دوران کسی (اینٹی نیٹل) ڈپریشن کے لیے علاج

ڈپریشن یا اے چینسی جس کا علاج نہ کیا گیا ہو آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ جب آپ حاملہ ہوں اگر اُس وقت آپ کو مزاج سے بیماری ہو جاتی ہے تو مدد حاصل کرنا اہم ہے۔

بات چیت کے ذریعے علاج (ٹانگ تھیراپیز)

ٹانگ تھیراپی میں کسی تربیت یافتہ معالج کے ساتھ روبرو بات چیت کرنا شامل ہوتا ہے۔ مزید تفصیلات صفحہ 24 پر دستیاب ہیں۔ اس قسم کا علاج صرف اکیلا ہی استعمال کیا جا سکتا ہے یا ادویات کے ساتھ بھی کیا جا سکتا ہے۔ آپ مختلف ادویات کے بارے میں مزید معلومات صفحات 28 سے 31 پر پا سکتی ہیں۔



معلومات

نسخے کی دوائیں استعمال کیے بغیر ڈپریشن کا علاج کرنے کے متعلق SIGN کے کتابچے میں آپ بات چیت کے ذریعے علاج کے طریقوں کے بارے میں مزید پڑھ سکتی ہیں:

www.sign.ac.uk/assets/pat114.pdf

اگر آپ اور آپ کا ڈاکٹر یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کو دواؤں کی ضرورت ہے تو آپ کا ڈاکٹر ایسے علاج استعمال کرنا چاہے گا جن کے کم سے کم خدشات معلوم ہوئے ہوں، اور کم سے کم عرصے کے لیے ان کی کم سے کم خوراک دینا چاہے گا۔

آپ کو جو دوائیں تجویز کی گئی ہیں ہو سکتا ہے اپنے حمل کے دوران اور اپنے بچے کی پیدائش کے بعد جاری رکھنے کی ضرورت ہو۔

پیدائش کے بعد کی (پوسٹ نینل) ڈپریشن کے لیے علاج

اگر آپ میں اپنے بچے کی پیدائش کے بعد پہلی مرتبہ شدید قسم کی ڈپریشن یا سخت بے چینی کی علامات پیدا ہوتی ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا اپنے ڈاکٹر سے مدد حاصل کریں۔

اس کا جلد علاج کرنا آپ کے بچے کی نشوونما اور روے اور آپ کے لیے مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ کو جس علاج کی ضرورت ہوگی اُس کا اس بات پر ہے کہ آپ کی مزاج سے متعلقہ بیماری کتنی شدید ہے۔

”تباہ کن سوچ بہت شدید تھی۔“

”مجھے بہت زیادہ غصہ آ رہا تھا اور مجھے اپنے آپ سے خوف محسوس ہونے لگا تھا۔“

بات چیت کے ذریعے علاج (ٹانگ تھیراپی)

اگر آپ افسردہ (ڈپریسڈ) ہیں تو آپ حالات کے بارے میں منفی طور پر سوچ سکتی ہیں۔ یہ چیز آپ کو ایسی سرگرمیوں سے روک سکتی ہے جن سے آپ لطف اندوز ہوتی تھیں۔

کالینیو بی ہیورل تھیراپی (CBT)

اوراکی رویہ جاتی علاج (بات چیت کے ذریعے) ایک علاج ہے جو آپ کو اپنے سوچنے کے طریقے اور طرز عمل کو تبدیل کرنے کے ذریعے اپنے مسائل حل کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اسے زیادہ تر بے چینی اور ڈپریشن کا علاج کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ایک تربیت یافتہ معالج کے ساتھ کام کرنا ہوتا ہے جو آپ کو اپنے بے فائدہ خیالات اور رویے کے بارے میں اعتراض کرنے میں مدد دے گا۔



تجویز تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

آپ کی دیکھ بھال کے ذمہ دار صحت کے پیشہ ور ماہر کو چاہیے کہ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ہلکی اور درمیانی نوعیت کی ڈپریشن کا علاج کرنے کے لیے کالینیو بی ہیورل تھیراپی کو استعمال کرنے پر غور کرے۔

ماں اور بچے کی سرگرمیاں

پیدائش کے بعد کی ڈپریشن آپ کے لیے اپنے بچے کے تعامل کرنے کو مشکل بنا سکتی ہے۔



پُر زور تجویز اچھے معیار کے تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

اگر آپ کو اپنے بچے کے ساتھ باہمی تعامل کرنا مشکل محسوس ہو رہا ہے تو آپ کی ہیلتھ وزیٹر یا GP کو آپ کو مختلف اقسام کی مدد کی پیشکش کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔ اس میں ٹیلیفون سپورٹ سے لے کر آپ کو بیبی مساج کلاسز میں جانے کی حوصلہ افزائی کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

منظم ورزشیں

تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ ورزش ڈپریشن کی علامات میں بہتری پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔



تجویز تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

آپ کا GP آپ کی پیدائش کے بعد کی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہو سکتا ہے کہ ورزش کا ایک منظم پروگرام تجویز کرے۔

منظم ورزش کی کئی شکلیں ہو سکتی ہیں، چلنے اور تیراکی سے لے کر ماؤں اور بچوں کے لیے خصوصی کلاسز تک مقامی سپورٹس سینٹرز اور NHS کرتے ہیں۔

پوسٹ پارٹم سائیکوسس کے لیے علاج

پوسٹ پارٹم سائیکوسس شاذ و نادر ہونے والی بیماری ہے لیکن اگر اس کی آپ میں تشخیص ہوتی ہے تو اس بات کا غالب امکان ہے کہ آپ کا علاج ہسپتال میں کیا جائے گا۔ یہ جاننا اہم ہے کہ زیادہ تر لوگ مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کو پوسٹ پارٹم سائیکوسس ہو جاتی ہے تو آپ کا سائیکلائٹرسٹ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اینٹی سائیکلائٹک ادویات تجویز کرے۔ یہ ادویات دماغی صحت کی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں جیسا کہ سکٹسو فرینیا اور بانٹی پولر ڈس آرڈر۔ آپ صفحہ 31 پر ان کے بارے میں مزید پڑھ سکتی ہیں۔



تجویز تحقیقی ثبوت کی بنیاد پر

آپ کے سائیکلائٹرسٹ کو دستیاب دواؤں کے بارے میں آپ سے بات چیت کرنی چاہیے، اور کیا مسلسل چھاتی کا دودھ پلانے کے لیے یہ مناسب ہے۔



معلومات

شدید بیماری کی صورت میں آپ کا سائیکلائٹرسٹ الیکٹروکنولسیو تھیراپی (ECT) electroconvulsive therapy)) (برقی جھٹکوں کے ذریعے علاج) تجویز کر سکتا ہے۔

آپ اس علاج کے بارے میں اپنے سائیکلائٹرسٹ سے دریافت کر سکتی ہیں یا آپ خود ECT کے بارے میں مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر مزید پڑھ سکتی ہیں

www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/treatments/ect.aspx

جب میں چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا اُس وقت دوائیں لینا محفوظ ہے؟

جب آپ چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں اُس دوران صحت کے پیشہ ورماہرین کسی بھی قسم کی دوائیں استعمال کرنے میں محتاط ہیں کیونکہ اس بات کی ضمانت دینا مشکل ہے کہ وہ مکمل طور پر محفوظ ہیں۔ ادویات آپ کے چھاتی کے دودھ سے گزر کر آپ کے بچے کے اندر جا سکتی ہیں۔ تاہم، مزاج سے متعلقہ بیماری کے لیے کسی بھی موجودہ دوا کو روکنے سے آپ دوبارہ بیمار ہو سکتی ہیں۔



تجویز طبی تجربے کی بنیاد پر

جب چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران آپ اور آپ کا ڈاکٹر ادویات استعمال کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہوں تو مندرجہ ذیل باتوں پر غور کرنا مفید ہے:

- غیر پختہ (پری میچور) یا بیمار بچوں پر دواؤں کے ذیلی اثرات ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔
- تمام بچوں کی ذیلی اثرات اور دودھ پینے کے انداز، نشوونما اور بڑھوتری کے لیے جانچ کی جانی چاہیے۔
- چھاتی کا دودھ پلانے کے دوران دوائیں لینے کے طویل الہدات اثرات کے بارے میں بہت کم معلوم ہے۔



معلومات

صفحات 28 سے 31 پر دیا گیا دواؤں کا جدول آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ کونسی دوائیں آپ کے لیے مناسب ترین ہیں۔

میرے لئے کون سی دوائیں دستیاب ہیں؟

دوائیں

دوا

اگر میں چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں لے سکتی ہوں؟

اگر میں حاملہ ہوں تو کیا میں یہ لے سکتی ہوں؟

ڈپریشن دور کرنے والی دوائیں (اینٹی ڈیپریسٹس)

selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI) (سلیکٹو سیروٹونین روپٹیک ان ہیپیٹرز)

SSRI ادویات میں پیراکسیٹین (paroxetine)، سرٹرالین (sertraline) اور ڈوکسیپین (doxepin) شامل ہیں۔

ٹرائی سائیکلک اینٹی ڈیپریسٹس (TCAs)

ہاں

ڈپریشن دور کرنے والی دواؤں میں عام طور پر sertraline یا paroxetine پیملا انتخاب ہیں۔ لیکن بعض حالات میں دیگر دواؤں کو چنا جا سکتا ہے، مثلاً اگر آپ کو حمل کے دوران لی جانے والی دوا کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے یا اگر آپ کو ایسا ڈپریشن ہے جس کا علاج کرنا مشکل ہے۔

آپ کو چاہئے کہ doxepin، citalopram، fluoxetine اور escitalopram سے اجتناب کریں۔



ہاں

حمل کے دوران پیراکسیٹین (paroxetine) پیملا انتخاب نہیں ہونی چاہئے۔ اگر آپ پہلے سے یہ لے رہی ہیں تو آپ کا ڈاکٹر آپ اور آپ کے بچے کے لئے اس کے خطرے اور فوائد پر غور کرے گا۔ ڈاکٹر پھر آپ کو بتائے گا کہ اسے لینا جاری رکھیں یا کسی اور دوا پر چلی جائیں۔



یہ کمنا ممکن نہیں ہے کہ آیا ڈپریشن دور کرنے والی دوائیں اسقاط حمل کا خدشہ بڑھاتی ہیں یا نہیں۔



یہ ممکن ہے کہ اس چیز کا معمولی خدشہ ہو یا بالکل کوئی خدشہ نہ ہو کہ SSRIs چھوٹے بچوں میں دل کے امراض کا سبب بنتی ہیں۔

اگر میں چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں لے سکتی ہوں؟

اگر میں حاملہ ہوں تو کیا میں یہ لے سکتی ہوں؟

ڈپریشن دور کرنے والی دوائیں (جاری)

جن بچوں کا حبل کے دوران ڈپریشن دور کرنے والی دواؤں سے واسطہ پڑ چکا ہو وہ ایسی علامات ظاہر کر سکتے ہیں جیسا کہ بے چینی، چڑچڑاہٹ، اور بہت کم بچوں میں دورے۔ یہ معمول کے خلاف ہے، عام طور پر نقصان دہ نہیں ہے اور زیادہ دیر تک نہیں رہتا۔

یہ تجویز نہیں کی جاتی

آپ کے بچے کے تھائی رائیڈ اور گردوں کے کام پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اگر آپ چھاتی کے دودھ کا انتخاب کرتی ہیں تو آپ کے بچے کی قریبی نگرانی کی ضرورت ہوگی۔



ہاں

کو اچانک بند نہیں کرنا چاہیے۔ پیدائش کے نقائص کا خدشہ ہو سکتا ہے چنانچہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے بچے کی نشوونما اور بڑھوتری کی جانچ کے لیے اضافی الٹرا سائونڈ کروانے پڑیں۔



جن بچوں کا پیدائش کے وقت کے قریب سے واسطہ پڑ چکا ہو ان میں درجہ حرارت پر خراب کنٹرول، کمزوری، سانس کے مسائل اور تھائی رائیڈ کے مسائل کا زیادہ خدشہ ہو سکتا ہے۔ انہیں زیادہ دیر تک ہسپتال میں رہنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

(Lithium)

<p>اگر میں چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں لے سکتی ہوں؟</p>	<p>اگر میں حاملہ ہوں تو کیا میں یہ لے سکتی ہوں؟</p>	<p>دوا</p>
<p>ہسٹا</p> <p>اگر آپ کو مرگی کے علاج کی دوائیں لینے کی ضرورت ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ پھر بھئی چھاتی کا دودھ پلانے کے قابل ہوں۔</p> <p>انہیں لینے کے خدشات اور فوائد کے بارے میں آپ سے بات چیت کی جانی چاہیے۔</p> <p></p>	<p>نہیں</p> <p>یہ دوا آپ کے بچے میں نقائص (اینار میلبیٹیز) ہونے کے خدشے کو بڑھاتی ہے مثلاً سیاہا بنا بغنڈا (ایک بیماری جس میں ریڑھ کی ہڈی کی صحیح نشوونما نہیں ہوتی)۔</p> <p>اگر آپ نے ابتدائی حمل میں دوائیں لی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے بچے کی نشوونما اور بڑھوتری کی جانچ کے لیے اضافی الٹرا ساؤنڈ سکینز کی پیشکش کی جائے۔</p> <p></p>	<p>مرگی کے علاج کی (اینٹی ایپی لیپٹک) مزاج کو مستحکم کرنے والی دوائیں جیسا کہ valproate۔</p>
<p>اس سے عام طور پر اجتناب کرنا چاہیے</p> <p>یہ آپ کے بچے پر غنوغگی طاری کر سکتی ہیں اور اس کی طبیعت خراب محسوس ہو سکتی ہے۔</p> <p>اگر ان کی ضرورت ہو تو کوئی جلد اثر کرنے والی دوا کم خوراک کے ساتھ تھوڑے عرصے کے لیے تجویز کر نی چاہیے۔</p> <p></p>	<p>ہاں</p> <p>اگر آپ انہیں پہلے لیتی ہیں اور آپ کا ڈاکٹر یہ سبچھتا ہے کہ انہیں حمل کے دوران لینا جاری رکھنا فائدہ مند ہوگا تو آپ کو چاہیے کہ انہیں صرف تھوڑے سے عرصے کے لیے اور کم سے کم ممکن خوراک میں لیں۔</p> <p></p>	<p>خواب آور (ہپناگلکس) اور سکون دینے والی (سیڈیٹوز) ادویات</p> <p>Benzodiazepines گروپ کی ادویات اچانک بند نہیں کرنی چاہیں۔</p>

<p>اگر میں چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں لے سکتی ہوں؟</p>	<p>اگر میں حاملہ ہوں تو کیا میں یہ لے سکتی ہوں؟</p>	<p>دوا</p>
<p>ہاں</p> <p>یہ کمنا ممکن نہیں ہے کہ آیا اینٹی سائیکوٹک دوائیں آپ کے بچے کے لئے کوئی خدشہ پیدا کر ی ہیں یا نہیں۔</p> <p>اگر آپ clozapine لیتی ہیں تو آپ کو چھاتی کا دودھ نہیں پلانا چاہیے۔</p>	<p>ہاں</p> <p>یہ کمنا ممکن نہیں ہے کہ آیا اینٹی سائیکوٹک دوائیں آپ کے حمل کے دوران پیچیدگیوں کا خدشہ بڑھاتی ہیں یا نہیں۔</p> <p>آپ اپنے بچے کی نشوونما اور بڑھوتری کی جانچ کے لئے ہو سکتا ہے اضافی الٹرا ساؤنڈ سکین کروائیں۔</p>	<p>اینٹی سائیکوٹکس (شدید دماغی بیماری کی دوائیں)</p>
<p>نہیں</p> <p>یہ آپ کے بچے کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔</p> <p>اس بارے میں کوئی معلومات نہیں ہیں کہ یہ قلیل یا طویل مدت میں محفوظ ہیں۔</p>	<p>متبادل دوائیں (مثلاً سینٹ جانز ورٹ (St John's Wort)</p>	

مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

NHS inform

NHS inform سکاٹ لینڈ کے لیے ایک قومی صحت کی معلومات کی سروس ہے۔

فون: 0800 22 44 88

ویب سائٹ: www.nhsinform.scot

Association for Post-Natal illness (APNI)

APNI ایک رفاہی تنظیم () جو پیدائش کے بعد کی ڈپریشن سے متاثرہ کسی بھی خاتون کو معلومات اور فراہم کرتی ہے۔ معلوماتی اُن کی ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں۔

فون: 020 7386 0868

ویب سائٹ: www.apni.org

Bipolar Scotland

Bipolar Scotland پورے سکاٹ لینڈ میں سپورٹ گروپس کے ایک نیٹ ورک کی معاونت کرتی ہے۔

فون: 0141 560 2050

ویب سائٹ: www.bipolarscotland.org.uk

Breathing Space

Breathing Space ایک مفت اور رازدارانہ سروپ غمگین ہیں یا ڈپریشن محسوس کرتی ہیں اور کسی سے بات کرنا چاہتی ہیں تو یہ آپ کو مدد فراہم کرتی ہے۔ Breathing Space برطانوی اشاروں کی زبان (BSL) کی بھی ایک مفت اور رازدارانہ سروس فراہم کرتی ہے جو آپ اُن کی ویب سائٹ کو استعمال کر کے حاصل کر سکتی ہیں۔

فون: 0800 83 85 87

ویب سائٹ: www.breathingspace.scot

Carers Trust

Carers Trust تمام عمر اور حالت کے لوگوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو خصوصی سروسز اور انفرادی طور پر تیار کردہ کئی اقسام کی سپورٹ اور گروپ سرگرمیوں کی پیشکش کرتا ہے۔

فون: 0300 123 2008

ویب سائٹ: www.carers.org

Cry-sis

Cry-sis اُن خاندانوں کو فراہم کرتی ہے جن کے چھوٹے بچے معمول سے زیادہ روتے ہیں، سوتے نہیں ہیں یا بہت زیادہ ضدی ہیں۔

فون: 08451 228669

ویب سائٹ: www.cry-sis.org.uk

National Childbirth Trust

National Childbirth Trust حمل، بچے کی پیدائش اور بحیثیت والدین بچے کی ابتدائی پرورش کے تمام پہلوؤں کے متعلق معلومات معاونت اہم کرتا ہے۔

فون: 0300 330 0700

ویب سائٹ: www.nct.org.uk

NHS 24

NHS 24 صحت کے کسی بھی معاملے کے بارے میں سوالات کے جواب دے سکتا ہے اور آپ کو مشورہ فراہم کرتا ہے۔

فون: 111

ویب سائٹ: www.nhs24.com

Royal College of Psychiatrists

یہ پیشہ ورانہ ادارہ ہے جو سائیکیاٹری میں تعلیم اور ٹریننگ اور سٹینڈرڈ قائم کرنے اور بلند کرنے کا ذمہ دار ہے۔

فون: 020 7235 2351

ویب سائٹ: www.rcpsych.ac.uk

Samaritans

Samaritans دن کے 24 گھنٹے جذباتی پریشانی میں مبتلا کسی بھی شخص کو جو بہت مشکل سے حالات سے نمٹ رہا ہو یا خودکشی کے خطرہ میں ہو کو جذباتی فراہم ہے۔

فون: 116 123

ویب سائٹ: www.samaritans.org

Scottish Association for Mental Health (SAMH)

SAMH اُن لوگوں کو معلومات اور معاونت فراہم کرتی ہے جو دماغی صحت کے مسائل سے دوچار ہوں۔ یہ دماغی بیماریوں کے بارے میں کئی اقسام کے اور معلوماتی پرچے بھی فراہم کرتی ہے۔

فون: 0141 530 1000

ویب سائٹ: www.samh.org.uk

SIGN کی گائیڈ لائنز (رہنما ہدایات) کیسے تیار کی جاتی ہیں؟

ہماری گائیڈ لائنز انتہائی تازہ ترین سائنسی شواہد پر مبنی ہوتی ہیں۔ ہم مریضوں کی تشخیص، علاج اور دیکھ بھال کے بہترین طریقوں کا ثبوت حاصل کرنے کے لیے تحقیقی مقالوں (ریسرچ پیپرز) کو پڑھتے ہیں۔ اگر ہم تحقیقی ثبوت سے یہ معلوم نہ کر سکیں تو ہم صحت کے پیشہ ور ماہرین کو کہتے ہیں کہ وہ علاج تجویز کرنے کے لیے اپنے طبی تجربے (کلینیکل ایکسپیرنس) اور صوابدید کا استعمال کریں۔



4 ثبوت پر
غور کرتے ہیں



3 ثبوت تلاش
کرتے ہیں



2 سوالات کی
نشاندہی کرتے ہیں



1 گزرے ہوئے تجربے
کو اکٹھا کرتے ہیں



8 ہر ایک کو اپنی گائیڈ لائنز
تجزیہ متعلق بتاتے ہیں



7 شائع کرتے ہیں



6 لوگوں سے اُن کی رائے
طلب کرتے ہیں



5 آراء قائم کرتے ہیں
اور تجاویز دیتے ہیں

آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ہمارے متعلق مزید پڑھ سکتی ہیں: www.sign.ac.uk یا آپ
0131 623 4720 پر فون کر سکتی ہیں اور ہمارے کتابچے 'SIGN رہنما ہدایات: مریضوں، دیکھ
بھال کرنے والوں اور عوام کے لیے معلومات' (SIGN guidelines: information for patients, carers and members of the public) کی ایک کاپی مانگ سکتی ہیں۔

Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) ایسی رہنما ہدایات

(گائیڈ لائنز) لکھتا ہے جو پیشہ ور طبی ماہرین، مریضوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو بہترین دستیاب علاج کے بارے میں مشورہ فراہم کرتی ہیں۔ ہم پیشہ ور طبی ماہرین، NHS کے عملے کے دیگر افراد، مریضوں، دیکھ بھال کرنے والوں اور عام لوگوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہوئے یہ گائیڈ لائنز لکھتے ہیں۔

دیگر زبانوں یا فارمیٹس کے لیے درخواستوں پر غور کرنے میں ہمیں خوشی ہوگی۔ برائے مسہرانی

0131 623 4720 پر ٹیلیفون کریں یا sign@sign.ac.uk



www.healthcareimprovementscotland.org

ایڈنبرہ دفتر
Gyle Square | 1 South Gyle Crescent | Edinburgh EH12 9E
ٹیلیفون 0131 623 4300

گلاسگو دفتر
Delta House | 50 West Nile Street | Glasgow | G1 2NP
ٹیلیفون 0141 225 6999

،Scottish Health Council ،Healthcare Environment Inspectorate
،Scottish Health Technologies Group
اور Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN)
Scottish Medicines Consortium ہساری تنظیم کے اہم حصے ہیں۔