Depression is an ongoing condition. You have to help your doctor make decisions about your care.

The Steps to Treating Depression

The First Visit

Your Mental Health Professional will ask you questions and may ask you to fill out a questionnaire. If your Mental Health Professional has diagnosed you as having depression, he/she will talk to you about:

- How serious it is.
- The different choices for treatment.
- Developing an initial treatment plan that may include:
  1) Waiting a few weeks to see if symptoms get better
  2) Taking antidepressant medication
  3) Counseling

Follow-Up Visits

You should have a follow-up appointment and/or telephone call once every 1-2 weeks to see if you are feeling better, the same, or worse.

- Your Mental Health Professional will ask you about your daily life at work, at home, and with family and friends. This may include asking you to fill out a questionnaire.
- If you've ***chosen to take antidepressant medication, or both medication and counseling*****,** your Mental Health Professional will check to make sure the medication is working and to see if there are any medication side effects. Do not stop taking your medicine without talking to your Mental Health Professional. Your depression could come back or your medication could cause side effects.
- If you've ***chosen counseling,*** and your symptoms are getting worse or are the same, you may need another type of treatment.
- If your depression is affecting your physical health, your Mental Health Professional will ask for permission to speak with your PCP so that they can work together to help you.

Scheduling Periodic Check-Up Visits

Depression needs check-ups just like hypertension, diabetes, or heart disease. Your Mental Health Professional will use a check-up schedule that is right for you.

Life Choices

Healthy life choices can help prevent depression from coming back. These choices include: staying away from alcohol and non-prescription drugs; exercising regularly; using yoga/meditation or other relaxation techniques; getting at least 7-9 hours of sleep every night; and eating a balanced diet.

افسردگی ایک رواں کیفیت ہے- آپ کو اپنی نگہداشت کے بارے میں فیصلے لینے میں آپ کے ڈاکٹر کی مدد کرنی ہے-

افسردگی کے علاج کے لئے اقدامات

پہلی ملاقات

آپ کا ماہر دماغی صحت [Mental Health Professional] آپ سے سوالات پوچھے گا اور وہ آپ سے ایک سوالنامہ مکمل کرنے کے لئے دریافت کر سکتا ہے- اگر آپ کے ماہر دماغی صحت نے آپ کے افسردگی میں مبتلا ہونے کی تشخیص کی تو وہ آپ سے درج ذیل کے متعلق بات کرے گا / کرے گی:

- یہ کتنی سنگین ہے-
- علاج کے مختلف اختیارات-
- ابتدائی معالجہ کا ایک منصوبہ تیار کرنا جس میں شامل ہو سکتے ہیں:
  1) یہ دیکھنے کے لئے کچھ ہفتے تک انتظار کرنا کہ آیا بیماری کی علامات بہتر ہو رہی ہیں
  2) مسکن دوا کا استعمال
  3) مشاورت

بعد کی ملاقاتیں

آپ کو بعد کے معائنہ کے لئے ملاقات کا وقت مقرر کرنا چاہئے اور / یا ہر 1 سے 2 ہفتے پر یہ جاننے کے لئے ٹیلیفون کرنا چاہئے کہ آیا آپ بہتر محسوس کر رہے ہیں، پہلے جیسے ہی ہیں یا آپ کی حالت اور بدتر ہو رہی ہے-

- آپ کا ماہر دماغی صحت کام پر، گھر میں اور خاندان اور دوستوں کے ساتھ آپ کی روز مرہ کی زندگی کے بارے میں دریافت کرے گا- اس کے تحت ممکن ہے کہ آپ کو ایک سوالنامہ مکمل کرنے کے لئے بھی کہا جائے-
- اگر آپ ***مسکن دوا کا یا مسکن دوا اور مشورہ دونوں کا*** انتخاب کرتے ہیں، تو آپ کا ماہر دماغی صحت یہ جانچ کرے گا کہ آیا دوا اثر کر رہی ہے اور کیا اس کے کچھ ضمنی اثرات ہو رہے ہیں- اپنے ماہر دماغی صحت سے بات کئے بغیر دوا لینا بند نہ کریں- آپ پھر سے افسردگی میں مبتلا ہو سکتے ہیں یا اس کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں-
- اگر آپ ***مشورہ کرنا*** انتخاب کرتے ہیں، اور آپ کی علامات بدتر ہو رہی ہیں یا ماقبل جیسی ہی ہیں، تو آپ کو دوسری قسم کی علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے-
- اگر آپ کی افسردگی کا اثر آپ کی جسمانی صحت پر پڑ رہا ہے، تو آپ کا ماہر دماغی صحت آپ کے PCP سے بات کرنے کی اجازت طلب کرے گا تاکہ وہ مل کر آپ کی مدد کر سکیں-

معین وقفوں پر جانچ کے لئے ملاقاتوں کا تعین

ہائپر ٹینشن، ذیابیطس، یا مرض قلب کی طرح ہی افسردگی کی جانچ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے- آپ کا ماہر دماغی صحت آپ کے لئے مناسب معائنہ کا تعین کرے گا-

اختیارات حیات

صحت بخش زندگی کے انتخابات سے افسردگی کو دوبارہ ہونے سے روکنے میں مدد مل سکتی ہے- ایسے انتخابات کے تحت شامل ہیں: شراب اور غیر مجوزہ دواؤں سے دور رہنا؛ باضابطہ ورزش کرنا، یوگا / میڈیٹیشن یا راحت حاصل کرنے کی دیگر تکنیکیں، ہر رات کم از کم 7-9 گھنٹوں کی نیند سونا اور متوازن غذا لینا-

افسردگی سے نمٹنا

افسردگی سے کیسے نمٹیں

MetroPlus Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG

HHC

مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں:

قومی اتحاد برائے دماغی مرض
[National Alliance on Mental Illness] www.nami.org/index.html
افسردگی اور دماغی صحت کی دیگر بیماری کے بارے میں معلومات- افسردگی سے متعلق ریاستی اور وفاقی قوانین، مضامین رسالہ، حقیقت نامے وغیرہ- مریض کے لئے تعلیمی وسائل کا اشاریہ-

اتحاد برائے کفالت افسردگی اور مرض دو قطبی
[Depression and Bipolar Support Alliance] www.dbsalliance.org
مختلف قسم کی افسردگی ،جس میں نوعمر افراد میں افسردگی، مریضوں کے ٹھیک ہونے کی کہانیاں اور دستیاب طبی آزمائشیں شامل ہیں- مقامی علاقوں، تعلیمی پروگراموں، نئی اشاعات، فہرست واقعات وغیرہ کے متعلق تفصیلات فراہم کی جاتی ہے-

امریکا ذہنی صحت
[Mental Health America] www.nmha.org
یا فون کریں: 1-800-969-6642
افسردگی کی جانچ کے طریقے، علامات مرض، عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات، علاج کے اقسام، خواتین میں افسردگی کے مسائل، بڑھاپے کی افسردگی اور فہرست واقعات سمیت معلومات اور وسائل1

قومی ادارہ برائے دماغی صحت
[National Institute of Mental Health] www.nimh.nih.gov
یا فون کریں: 1-866-615-6464

امراض افسردگی کا قومی فاؤنڈیشن
[National Foundation for Depressive Illness] www.depression.org
یا فون کریں: 1-800-239-1265

NYC شعبۂ صحت اور دماغی حفظان صحت
[NYC Department of Health & Mental Hygiene] www.nyc.gov/health
اس میں "فہرست واقعات" شامل ہے جو دماغی صحت، شراب نوشی (الکحلزم) اور کیمیاوی عناصر پر انحصار سے متعلق ذیلی حصے پر مشتمل ہے- امدادی جماعوں پر معلومات-

لائف نیٹ ہاٹ لائن [LIFENET Hotline]
نیو یارک شہر میں رازدارانہ بحرانی مداخلت، حوالہ اور معلومات کی خدمت ہفتہ میں 7 دن 24 گھنٹے-
انگریزی میں: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)
اسپینی میں: 1-800-EAYUDES (1-877-298-3373)
چینی میں: LIFENET ASIAN (1-877-990-8585)
دیگر زبانیں: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)
TTY (فوت سماعت میں نقص کے شکار افراد): 1-212-982-5284

اس لیفلیٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں- آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے-
ذریعہ: افسردگی اور ابتدائی نگہداشت (Primary Care &Initiative on Depression) پر MacArthur فاؤنڈیشن کی پہل-

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
ممبران کے لئے معلومات:
1-800-303-9626
میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:
1-800-475-METRO
www.MetroPlus.org

02/07 (URD)