

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਈਕਾਇਆਟਰੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰੇ।

Depression can affect your ability to cope with daily life. These are some symptoms of depression that you may be feeling. If you are having several of these symptoms every day for more than 2 weeks, schedule an appointment with a counselor or ask your doctor to refer you to psychiatry services.

- ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ “ਖ਼ਾਲੀਪਨ”
Lasting sadness or “empty” mood
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
Feelings of hopelessness
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ, ਵਿਅਰਥ, ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
Feelings of guilt, worthlessness, helplessness
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
Nothing cheers you up or lifts your mood
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਦੀ ਘਾਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ
Loss of interest or pleasure in hobbies, activities and relationships that you used to enjoy
- ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
Decreased energy and increased fatigue
- ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
A problem thinking, remembering and/or making choices
- ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਣਾ
Cannot sleep, early-morning waking up, or oversleeping
- ਸੁਆਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
Taste and/or weight changes
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿਤਚਿੜਾਪਨ
Restlessness and/or irritability
- ਸਦਾ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣੇ
Constant thoughts of death
- ਮਰਨ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਣੇ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ (**ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ**)
Wanting to die, plans or suicide attempts (**seek help at once from a doctor**)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.bccancer.bc.ca

For further information, please go to BC Cancer Agency website at: www.bccancer.bc.ca