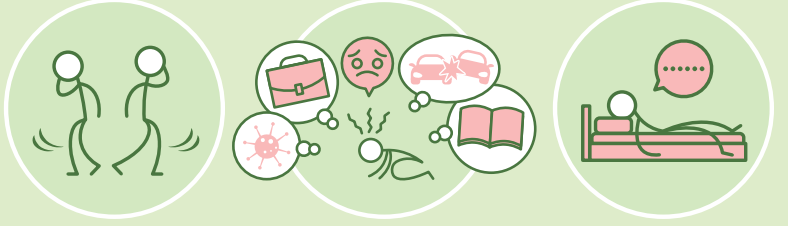


بے چینی ایک ذہنی عارضہ کا مجموعہ ہے جو ضرورت سے زیادہ فکرمند یا خوف کی وجہ سے ہوتی ہے جو کسی شخص کے روز مرہ کے کاموں میں نقصان یا بڑی آزمائش کا سبب بن سکتا ہے۔

عمومی بے چینی کی شکایت ایک بیشتر عام بے چینی عارضہ ہے۔ اس کے نمایاں خصوصیات روزمرہ کی زندگی کے متعدد پہلوؤں پر ضرورت سے زیادہ فکرمند رہنا اور بے چین ہونا ہے، جیسے کام یا مطالعے کی کارکردگی کے بارے میں، اپنے اور گھرانے کے افراد کی صحت و تحفظ یا گھریلو کام سنبھالنے کے بارے میں ضرورت سے زیادہ فکر مند ہونا۔ دیگر اہم علامات شامل ہیں:

- بے چینی پر قابو پانے میں دشواری
- اضطراب کیفیت کا احساس
- فوراً تھک جانا
- خالی پن یا توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- چڑچڑاہن
- پٹھوں میں تناؤ یا دیگر جسمانی رد عمل، مثلاً۔
- دھڑکن، سانس لینے میں دشواری، پسینہ آنا یا چکر آنا
- نیند میں خلل، مثلاً سوتے وقت یا سوئے ہوئے میں دشواری



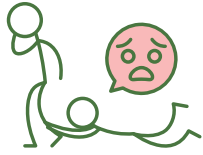
دیگر بے چینی عارضہ شامل ہیں:

گھبراہٹ کا شکار

سخت جسمانی اور نفسیاتی تکلیف؛ مسلسل "گھبراہٹ کا شکار"



علیحدگی پر بے چینی کا شکار



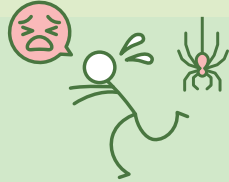
گھر یا گھرانے کے افراد سے جدائیگی پر نامناسب ارتقا اور ضرورت سے زیادہ بے چین ہونا

معاشرتی خوف

معاشرتی صورتحال کا ڈر جس میں فرد دوسروں کے تعلق سے تفتیش یا منفی تشخیص کے بارے میں فکر مند ہوتا ہے



خاص قسم کا خوف



خاص چیزوں یا خاص مناظر کا ضرورت سے زیادہ خوف، مثلاً۔ مکڑیوں، خون یا اونچائی کا دیکھنا

جب ان علامات کا سامنا ہو تو، فوری طور پر کسی ڈاکٹر یا کلینیکل ماہر نفسیات سے مدد لینا چاہئے

کا علاج بے چینی عارضہ



نفسیاتی علاج



ادویات



بے چینی عارضہ



ذہنی دباؤ



مخلوط بے چینی اور ذہنی دباؤ عارضہ

