

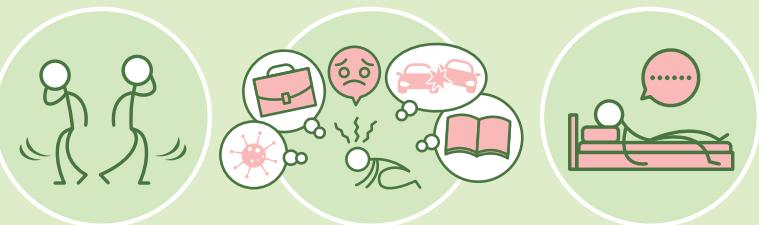
بے چینی عارضہ

(Urdu Version)

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 ہے چینی عارضہ ہے۔ اس کے نمایاں خصوصیات روزمرہ کی زندگی کے متعدد پہلوؤں پر ضرورت سے زیادہ فکرمند رہنا اور بے چین بونا ہے، جیسے کام یا مطالعے کی کارکردگی کے بارے میں، اپنے اور گھرائے کے افراد کی صحت و تحفظ یا گھریلو کام سنبھالنے کے بارے میں ضرورت سے زیادہ فکر مند بونا۔
دیگر ابم 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
- چڑھاپن
- پٹھوں میں تناول یا دیگر جسمانی رد عمل، مثلاً دھڑکن، سانس لیتے میں دشواری، پسینہ آنا یا چکر آنا
- نیند میں خل، مثلاً سوتے وقت یا سوئے ہوئے میں دشواری



دیگر بے چینی عارضہ شامل ہیں:



گھبراہٹ کا شکار

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



علیحدگی پر بے
چینی کا شکار



گھر یا گھرائے کے افراد سے جدائیگی پر نامناسب ارتقا اور ضرورت سے زیادہ بے چین بونا

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 مائہر نفیسیات سے مدد لینا چاہئے

کا علاج بے چینی عارضہ



نفیسیاتی علاج



ادویات



بے چینی عارضہ



ذہنی دباؤ



مخلوط بے
چینی اور
ذہنی دباؤ
عارضہ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health