

# ذہنی دباؤ

(Urdu Version)

ذہنی دباؤ ایک عام مزاجی عارضہ ہے، جو مستقل سادہ مزاج یا عام طور پر ان چیزوں اور سرگرمیوں میں دلچسپی کا فقدان جس میں پہلے خوشی محسوس ہوتی تھی اس سے مخصوص ہے۔ اور یہ کسی شخص کے روز مرہ کے کاموں میں نقصان یا بڑی آزمائش کا سبب بن سکتا ہے۔

## بنیادی علامات

### ذبذبات

بہڑک اٹھنا

نکارہ پن اور شدید خطا کاری  
کا احساس



افسردہ مزاج

چڑچڑاپن

معاشرتی کنارہ کٹھی

سست روی یا حرکت میں اشتعال،  
سست اور / یا باتوں میں کمی

### سلوک

دلچسپی کا فقدان،  
تفریحی تجربی کی  
ناقابلیت



غصہ ہونا، رونا

### واقف

لا چاری اور ناممیدی

خودکشی کے خیالات



کند خیالی، توجہی میں  
فقدان، تذبذب

احساس کمتری

کسی واضح طبی وجہ  
کے بغیر جسمانی درد

بھوک اور وزن میں نمایاں تبدیلیاں



نہ کاٹ یا طاقت میں کمی

نیند آتے اور مستقل نیند  
میں دشواری، ضرورت  
سے زیادہ نیند آنا

### جسمانی

اگر مذکورہ علامات 2 بیکنوں یا اس سے زیادہ رہتی ہیں تو، براہ کرم فوری طور پر کسی ڈاکٹر یا کلینیکل مابر نفسیات سے رجوع کریں

### کا علاج ذہنی دباؤ



ذہنی دباؤ



بے چینی



مخلفوٹ بے چینی  
اور ذہنی دباؤ  
عارضہ



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

