

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

جذبات



سلوک



واقف



جسمانی



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

ذہنی دباؤ کا علاج

