

اضطرابی عارضوں سے آگہی

کافی زیادہ پریشان ہیں؟

(Urdu Version)

陪 SHALL 我 WE 講 TALK

اضطرابی عارضوں کی علامات کیا ہیں؟

عام عارضوں میں بنیادی علامات کے طور پر ضرورت سے زیادہ بے چینی یا خوف کے ساتھ ذہنی عارض کی ایک وسیع رینج شامل ہے۔ ان ذہنی عارض میں عمومی اضطرابی عارض، مخصوص فوبیا، سماجی اضطرابی عارض، دبشت زدہ بونے کا عارض، علیحدگی بونے کا اضطرابی عارض، سلیکٹیو میوثرم اور بہت کچھ شامل ہے۔ اضطرابی عارضوں میں مبتلا افراد نمایاں طور پر پریشان بوتے ہیں کیونکہ یہ علامات ان کے روزمرہ کے کام میں مداخلت کرتی ہیں۔

اضطرابی عارضوں کی علامات کیا ہیں؟

عام عارضوں میں شامل ہیں:

- ادراکی اور جنباتی**
 - ڈل کی دھڑکن میں اضافہ اور تیز سانتس لینا
 - فکر پر قابو پانے میں دشواری
 - آنندہ خطرے، گھبرابٹ یا تباہی کی نوچ
 - پیشوں میں تناؤ بونا
 - ایسی چیزوں یا حالات سے بچنے کی ترغیب دینا جو اضطراب کا باعث بنیں
- جسمانی**
 - پسینے آنا
 - کپکاپٹ بونا

اضطرابی عارضوں کا علاج کیسے کریں؟

آپ اس طور اس فرد کی مدد کر سکتے ہیں:

- A دوا**

جب مسلسل یا سنگین اضطراب کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو، لوگ معالج سے نسخہ جات حاصل کر سکتے ہیں۔ دافع اضطراب ادویات، سلیکٹیو سیروٹونن ری اپٹیک انہیبیٹر (SSRIs) اور سیروٹونن اور نورپاتنفیرین ری اپٹیک انہیبیٹر (SNRIs) اضطراب کے عوارض کے بعض موثر علاج ہیں۔
- B نفسياتي معالجه**

نفسیاتی معالجے جیسے ادراکی روپی کی تھراپی زیادہ تر اضطرابی عارضوں کے علاج میں کارکر ثابت ہوتے ہیں، جن میں عمومی اضطرابی عارض، مخصوص فوبیا، سماجی اضطرابی عارض اور گھبرابٹ کا عارضہ شامل ہیں۔
- C مزید معلومات کے لئے:**
 - درج ذیل بائی لائز بر کال کریں:
 - 18111 مینٹل بیلٹھ سیروٹ بائی لائن
 - 2466 7350 مینٹل بیلٹھ بائی لائن مناجاب پاسپل اٹھارٹی
 - مشاورت کریں: shallwetalk.hk
 - اوپر اپنے ذائقہ سے مشاورت کریں:

اگر آپ کو اسی طرح کے حالات کا سامنا ہو تو، براہ مہربانی پیشہ و روانہ تشخیص کے لئے معاون یا طبی مابر نفسیات سے رجوع کریں اور جلد مناسب علاج حاصل کریں۔

اضطرابی عارضوں سے آگہی

2024 میں نظر ثانی مدد

Department of Health

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衛生署