

آپ اس طور اس فرد کی مدد کر سکتے ہیں:



باقاعدہ طرز زندگی تشکیل دینے میں اس فرد کی مدد کریں



اس فرد کے مزاج کی تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں اور ضرورت پڑنے پر اس کے ساتھ ہو کر طبی مدد لیں

1

اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں

2

درج ذیل ہاٹ لائنز پر کال کریں:  
18111 مینٹل ہیلتھ سپورٹ ہاٹ لائن  
18111 مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن منجانب ہاسپٹل اتھارٹی  
2466 7350

3

shallwetalk.hk وزٹ کریں



اضطرابی عارضوں سے آگہی



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

2024 میں نظرثانی شدہ

اضطرابی عارضوں کا علاج کیسے کریں؟

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 ایپٹک انہیبیٹرز (SSRIs) اور سیروٹونن اور نورپائنفرین ری ایپٹک انہیبیٹرز (SNRIs) اضطراب کے عوارض کے بعض موثر علاج ہیں۔

B نفسیاتی معالجہ



نفسیاتی معالجے جیسے ادراکی رویے کی تھراپی زیادہ تر اضطرابی عارضوں کے علاج میں کارگر ثابت ہوئے ہیں، جن میں عمومی اضطرابی عارضہ، مخصوص فوبیا، سماجی اضطرابی عارضہ اور گھبراہٹ کا عارضہ شامل ہیں۔

اضطرابی عارضوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اضطرابی عارضوں میں مبتلا ہیں تو، آپ کو جلد از جلد مدد طلب کرنی چاہیے۔

عام قسم کے اضطرابی عارضوں کی خصوصیات:



عمومی اضطرابی عارضہ  
مختلف روزمرہ کی سرگرمیوں یا واقعات کے متعلق نمایاں اضطراب ہونا یا خوف، جیسے مکڑیوں، خون یا بلندوں کا خوف



دہشت زدہ ہونے کا عارضہ  
شدید خوف یا تکلیف کے مختصر اور اچانک اضافے کی بار بار کے ادوار (گھبراہٹ کے حملے)

اگر آپ کو اسی طرح کے حالات کا سامنا ہو تو، براہ مہربانی پیشہ ورانہ تشخیص کے لیے معالج یا طبی ماہر نفسیات سے رجوع کریں اور جلد از جلد مناسب علاج حاصل کریں۔

اضطرابی عارضے کیا ہیں؟

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

اضطرابی عارضوں کی علامات کیا ہیں؟

عام علامات میں شامل ہیں:



جسمانی

- دل کی دھڑکن میں اضافہ اور تیز سانس لینا
- سینے اور معدے کے مسائل ہونا
- پٹھوں میں تناؤ ہونا
- پسینہ آنا
- کپکپاہٹ ہونا

ادراکی اور جذباتی

- گھبراہٹ، تناؤ یا بے چینی
- فکر پر قابو پانے میں دشواری
- آئندہ خطرے، گھبراہٹ یا تباہی کی توقع
- ایسی چیزوں یا حالات سے بچنے کی ترغیب دینا جو اضطراب کا باعث بنیں

کافی زیادہ پریشان ہیں؟

اضطرابی عارضوں سے آگہی

(Urdu Version)

SHALL WE TALK  
我 們 講 話

