



بہت زیادہ پریشانی؟

انگرائٹی ڈس آرڈرز سے آگہی  
(Urdu version)

کیا آپ مریض کی بحالیء صحت کے خواہش مند ہیں؟ آپ یوں کر سکتے ہیں:



مریض کی مدد کریں تاکہ وہ باقاعدہ طرز زندگی تشکیل دے سکے



مریض کی علامات کے حوالے صبر کا مظاہرہ کریں



مریض کے مزاج میں ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں



معاونت ظاہر کرنے کے لیے مریض کی بات زیادہ توجہ سے سنی جائے

مزید معلومات کے لیے:

10

اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں

20

ان ڈیپارٹمنٹس کو کال کریں اور مشاورت لیں:

ہاسپٹل اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ

2466 7350

سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹل ہٹ لائن

2343 2255

3

ملاحظہ کریں

shallwetalk.hk



انگرائٹی ڈس آرڈرز سے آگہی

精神健康諮詢委員會

Advisory Committee on Mental Health



衛生署

Department of Health

مرتب کردہ 2020

انگرائٹی ڈس آرڈرز کا علاج کیسے کروائیں؟

A دوا



جب سنگین انگرائٹی یا فوبیا آمیز علامات وقوع پذیر ہوں تو، مریض ڈاکٹر سے نسخہ جات لے سکتا ہے۔ دونوں سیلیکٹو سیروٹونن ری اپ ٹیک انہیبیٹرز (ایس ایس آر آئی) اور سیروٹونن اور نورا ڈرینالائن ری اپ ٹیک انہیبیٹرز (ایس این آر ای) زیادہ تر انگرائٹی ڈس آرڈرز (ماسوائے مخصوص فوبیاز) کے معالجے میں موثر ہیں۔

B نفسیاتی معالجہ



ادراکی رویہ جاتی تھراپی زیادہ تر انگرائٹی ڈس آرڈرز، بشمول مخصوص فوبیاز، سوشل فوبیا، جنرلائزڈ انگرائٹی ڈس آرڈرز اور پینک ڈس آرڈرز میں موثر ثابت ہوئی ہے۔

انگرائٹی ڈس آرڈرز کا علاج کروایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اس سے متاثرہ ہیں تو، آپ کو معاونت طلب کرنی چاہیے۔

انگرائٹی ڈس آرڈرز کی علامات کیا ہیں؟

بنیادی علامات:



نفسیاتی

- دل کی دھڑکن کا بڑھنا اور سانس کا تیز چلنا
- سینے اور معدے و آنتوں کے مسائل
- عضویاتی تناؤ
- منہ کا خشک ہونا
- پسینہ آنا

ادراکی اور جذباتی پن

- زائد پریشانی
- مستقبل کے خوف کیا متوقع اندازہ کرنا
- کہ جس میں کسی کے نکلنے کا امکان کم ہو

انگرائٹی ڈس آرڈرز کی عمومی اقسام کی خصوصیات یوں ہیں:

اقسام	خصوصیات
جنرلائزڈ انگرائٹی ڈس آرڈرز	مختلف روزمرہ واقعات سے متعلق شدید اضطراب
مخصوص فوبیاز	مخصوص اشیاء یا منظرناموں سے متعلق ضرورت سے زائد خوف، جیسا کہ بلندی، مکڑیوں، یا خون دیکھنے پر خوف محسوس ہونا
سوشل فوبیا	سماجی صورت حالات میں خوف محسوس ہونا
پینک ڈس آرڈرز	بغیر کسی وجہ کے اچانک "پینک اٹیکس" ہونا

اگر آپ کو اس سے مماثل صورت حال کا سامنا ہو رہا ہو تو، براہ مہربانی پیشہ ورانہ معائنہ جات کے لیے ڈاکٹر یا کلینکل سائیکالوجسٹس سے مشاورت کریں تاکہ آپ کو معاونت اور معالجہ فراہم کیا جا سکے۔ فوری علاج بحالیء صحت کے لیے بہتر ہے۔

انگرائٹی ڈس آرڈرز کیا ہیں؟

انگرائٹی ڈس آرڈرز میں وسیع پیمانے پر نقصان شامل ہوتے ہیں جس میں شدید پریشانی یا خوف بنیادی علامت کے طور پر موجود ہوتا ہے، اور اس میں فوبیا ڈس آرڈرز، سماجی فوبیا، جنرل انگرائٹی ڈس آرڈرز، پینک ڈس آرڈرز اور الگ تھلگ ہونے کے حوالے سے انگرائٹی ڈس آرڈرز شامل ہوتے ہیں۔

انگرائٹی ڈس آرڈرز میں زائد پریشانی اور ممکنہ خطرے کی توقع کے باعث پیدا شدہ صورتیں شامل ہوتی ہیں۔ ذہنی علامات کے علاوہ، اس میں نفسیاتی علامات بھی سامنے آ سکتی ہیں، جیسا کہ دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور تیزی سے سانس چلنا شامل ہیں۔

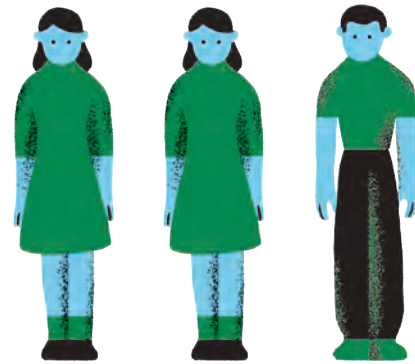
انگرائٹی ڈس آرڈرز کس قدر عام ہیں؟



بانگ کانگ میں چینی نسل کے 75 تا 16 عمر کے باسیوں میں یہ پایا جاتا ہے:

1.5% دیگر انگرائٹی ڈس آرڈرز کی موجودگی کی شرح یوں ہے

4.2% جنرلائزڈ انگرائٹی ڈس آرڈرز کی موجودگی کی شرح یوں ہے



موجودگی کی شرح خواتین کے مقابلے میں مردوں میں 2:1 ہے ماسوائے اس سوشل فوبیا کے جس میں صنفوں کے مابین یہ شرح مساوی ہے